

Att vara stilla när allt skyndar

- workshop 28 mars 2020 11.00-17.45

Allt fler längtar bort från höga krav och det intensiva informationsflödet. Men hur kan vi hitta och bibehålla stillhet i vardagen? En möjlig väg är genom dagens tre teman: Vila, yoga & meditation. Det finns inga genvägar, men genom att regelbundet öva kan vi göra vårt sinne mer rofyllt, flexibelt och orubbligt stadigt - även i stunder av negativ stress och oro. Du kommer att få pröva enkla övningar som är lätta att ta till sig och som är användbara i vardagen. Och kanske, kan du redan under den här dagen få en känsla av en stilla punkt, även om världen runt dig fortsätter att skynda.

Om Magnus:

Magnus Fridh undervisar i yoga, mindfulness och meditation och har genom akademiska studier i indologi med inriktning på tibetansk kultur och språk fördjupat sig inom ämnet. Han är även medgrundare till Mindfulness Appen. Magnus är författare till boken "Viloläge - mindfulness och meditation i vardagen", och i september 2019 kommer nya boken "Att vara stilla när allt skyndar" (Bonnier Fakta). En bok om hur man hittar stillhet och lugn och ro i sin vardag.



Datum & tid: 28/3-2020 kl. 11.00-17.45

Plats: YogaShala Blidö, Glyxnäs Byväg 77, Norrtälje

Pris: 1200 kr (inkluderar mat)

SCHEMA FÖR DAGEN

11.00 *Arriving & Centering Meditation*

(Incheckning förståelse av närvaro / medvetenhet samt intention för praktik)

12.00 *Shamatha Meditation*

(genomgång av kroppsposition, meditationsobjekt, kvalitéer av närvaro, väntad effekt)

13.00 Lunch

14.30 *Breath Work*

15.00 *Yoga to the Beat*

(Mindfulness i rörelse i 56 bpm)

16.00 *Fikapaus*

16.15 *Egen story* samt repetition av viktiga komponenter för att förstå Shamatha-meditation

17.00 *Avslutande meditation* - Pröva ett antal olika tekniker

17.45 *Closing* - Dedikation - Tacksamhetsbön, återgå till den inledande intentionen