

FÖRDJUPNING

# MINDFULNESS & YOGA

## FÖRDJUPNING MED PRAKTISK TILLÄMPNING

**STOCKHOLM**  
**8 MAJ 2020**

För dig som gått Mindfulness & Yoga i skolan tidigare erbjuder vi nu en fördjupning med praktisk tillämpning. Tillsammans tränar vi på varje övning i olika workshops i attraktiv miljö på Welcome Hotel. Kursen ger dig grunderna att komma igång omgående.

### PROGRAM

8.30 Registrering & fika

9.00 **Hälsorådsmodellen** - fördjupad del av Reactas modell. Du kommer få en fördjupning i föreningskunskap och hur du demokratiskt kan arbeta fram vad barn och unga vill organisera sig runt. Vi kommer tillsammans prova att starta upp hälsoråd. Allt för att du ska kunna stödja barn och unga att komma igång direkt.

- Evidensbaserad modell för främjande hälsoarbete
- Förenings- och demokratikunskap

10.00 Paus och nätverkande

10.20 **Mindfulness i skolan** - Katarina Laundry leder passet i mindfulness. Passet innehåller grundläggande modell för utforskande i mindfulness.

- Mindfulness i praktiken
- Övning som går att använda i skolmiljö

11.00 **Skolyoga** - representanter från Skolyoga lär ut yoga-övningar som går att genomföra i skolmiljö.

- Övningar för att komma igång direkt
- Övningar anpassade för skolmiljö

#### Kursavgift

2700 kr eller gratis med kompetensstöd.

#### Boka tidigt

Gå 4 för 3! Boka senast 7 april.

#### Ingår

Spa, fika, lunchbuffé & dokumentation.

#### Plats

Stockholm - Welcome hotel i Barkarby. Möjlighet till övernattnings och tillgång till spa-avdelning.

#### Målgrupp

För dig som redan gått Mindfulness och Yoga dag 1.

11:30 **Drömmen om det goda** - Drömmen om det goda ger en genomgång av enklare stillhetsmetoder som minskar stress, ökar koncentrationen, lärandet samt förbättrar arbetsmiljön i skolan.

- Tillgång till kostnadsfri övningsbank
- Enkelt att komma igång.

12.20 **Lunchbuffé (ingår i deltagaravgiften)**

13.20 **Workshops** - Vi tillämpar de övningar vi fått under förmiddagen för att lära oss det praktiskt. Gruppen kommer delas upp i mindre och alla kommer få möjlighet att prova på övningarna. Allt i en stillsam miljö med spa och avslappning.

15.00 Fika och nätverkande

15:20 **Fortsättning med övningar i mindre grupper**

16.00 **Sammanfattning** - Vi går genom övningarna och vilka möjligheter de ger i skolmiljö. Vi kommer att knyta samman övningarna till Reactas hälsoråd.

17:00 Avslutning