



Yogakurs

**- för kvinnor som befunnit sig
i destruktiva relationer**

**UPPSALA
KVINNO
JOUR**

Varmt välkommen att delta i en yogakurs om 8 tillfällen där läkning är fokus.

Yoga har vuxit starkt i Sverige och västvärlden de senaste åren och många vittnar om dess läkande effekt. Det finns studier som visar att yoga och meditationspraktik minskar stresshormon i kroppen och ger en känsla av välbefinnande och upplevd kontroll av tillvaron.

Yoga som läkning

Kvinnor som varit utsatta för olika typer av våld i destruktiva relationer förlorar ofta kontakten med sig själva och känslan av upplevd kontroll. Då kan yoga vara ett komplement till traumabehandling och samtalsstöd hos till exempel en kvinnojour. Men det är inte ett alternativ för annan vård.

Kursen består av reflektionsövningar och samtal inom gruppen i kombination med yogapraktik. Vilket kan leda till bättre kroppskontakt, förstärkt relation med sig själv och förmåga att hitta tillbaka till sina egna gränser kan ha blivit överkörda och uttraderade i den destruktiva relationen.

Trygghet är viktigt, så pedagogiken och strukturen som består av tydliga och kärleksfulla principer för förhållningssätt som upprätthålls genom hela kursen. Exempel på detta är: allt som sägs i gruppen stannar i gruppen, alla har rätt att äga sin egen sanning, reflektionerna utgår från en själv och kommenteras inte. Förstärkande feedback kommer användas som en metod.

Kursen syftar till att erbjuda dig som varit utsatt för någon form av våld (fysisk, psykisk, emotionell eller hot om sådan) en möjlighet att lära dig tekniker från yogan, såsom andningsövningar, meditation, kroppspositioner och reflektionsövningar som bidrar till ökad sinnesnärvaro och läkning av känslomässiga sår.

Kursledare

Jag som håller i kursen heter Sara Nilsson och är engagerad i Uppsala Kvinnojour, utbildad yogalärare och håller kontinuerligt yogakurser och ledarskapsutbildningar.



Kurstillfällen

Kursen består av 8 tillfällen, varav ett är en föreläsning med Uppsala Kvinnojour och ett är självförsvarsträning med Bodil Frick, Uppsala Kampsport och hälsocenter.

Tider för kursen är fredagar 18-19:30 och lördagar 10:30-13:00.
Datumen är:

- 23-24/4
- 7-8/5 Föreläsning Uppsala Kvinnojour
- 21-22/5 Självförsvar Bodil Frick
- 4-5/6

Anmäl ditt intresse så snart som möjligt till:
info@saranilsson-yoga.com



UPPSALA KVINNO JOUR

Uppsala Kvinnojour är ideell feministisk förening som sedan 1981 arbetar mot mäns våld mot kvinnor och mot våld i nära relationer. Uppsala Kvinnojour erbjuder stödsamtal, juridisk rådgivning och skyddat boende till våldsutsatta kvinnor, tjejer och barn. Uppsala Kvinnojour erbjuder även utbildning för yrkesverksamma, myndigheter samt andra föreningar och organisationer.

Läs mer om Uppsala Kvinnojour på uppsalakvinnojour.se.