



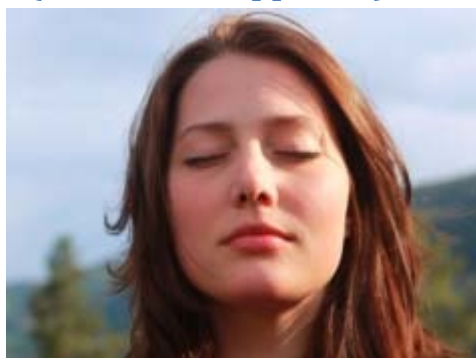
WORKSHOP I MEDITASJON MED EVA SKAR FRA ACEM

MANDAG 20.FEBRUAR KL 18.00-21.00 - FFO, VESTRE STRØMKAI 7

PÅMELDING SNAREST og innen 1. februar på ung@fibro.bergen.no eller tlf/smstil 90634621

Hva er Acem-meditasjon? Acem-meditasjon er en enkel tenkikk som alle kan lære. Utviklet i Norge av leger og psykologer siden 1966, uten religion eller mystikk. Acem-meditasjon er mental trening som gir avspenning og psykisk kondis og hjelper mot stress og gir dyp avslapning i hverdagen. Alle mennesker kan ha glede av metoden, uansett alde, bakgrunn og livssituasjon, og den er lett å lære.

Pris: 100 kr (betales ved oppmøte) Enkel servering.



PÅ WORKSHOPEN DU LÆRE LITT OM:

- MEDITASJONSTEKNIKK
- ACEMMEDITASJON OG FORSKNINGSRESULTATER PÅ ACEMMEDITASJON
 - ENKEL MEDITASJON (SITTENDE PÅ STOL)
 - STRESS OG STRESSMESTRING
- ENKEL YOGA MAN KAN GJØRE HJEMME ELLER PÅ KONTORET (SITTENDE OG STÅENDE)

EVA SKAR er en erfaren mediatsjonslærer hos Aceem Norge: <http://acem.no/> Hun bor i Oslo og jobber som billedkunstner. http://evaskaar.com/?page_id=68

