

Kursintyg

Gunilla Viklund

Har deltagit i kursen

Lugna & Stabilisera med hjälp av traumaanpassad yoga

19 april – 7 juni 2023

Kursens innehåll:

- 8 tillfällen av traumaanpassad yoga online
- Föreläsningar om sekundärt trauma och dess påverkan på nervsystemet
- Mindfulness & Compassionövningar
- Eget arbete, utvärderingar och reflektioner
- Framtagandet av egen verktygslåda

Kursen får endast användas för eget bruk i sin självomsorg och stresshantering

Kursansvarig

Åsa Forssell

Certifierad yogalärare TAY-300

