

# NVC-intro & YINYOGA

## Konflikthantering genom ärlighet och empatiskt lyssnande, 10 februari 2019

Varmt välkommen att delta på ett intro i NonViolent Communication, ett sätt att fördjupa kontakt (inåt/utåt) och förstå behov genom att betrakta inre tankar och samtal med andra. Ett fantastiskt verktyg för dig som är/har varit utmattad av livet och önskar djupare, friare och ärligare relationer.

Vi kombinerar denna kurs med (yin) yoga, en metod som betonar lyssnandet på kropp och sinne.

Maten är också viktig för koncentration och lyssnande. Under dagen serveras hemlagad ekologisk soppa och sallad. Meddela gärna om du är allergisk!

Vi som undervisar heter Anna Olofsdotter Engström och Mariancila Kim.

### PRELIMINÄRT SCHEMA

Yin 9-10

NVC 13-15

Tepaus 10-10.15

Yin 15-16

NVC 10.15-12

NVC 16-17

Lunchsoppa 12-13

Fika/te, avslut 17-17.30

**PRIS** 900 kr för hela dagen.

Varmt välkommen med din anmälan till [mc@lilashala.se](mailto:mc@lilashala.se), ange hemadress och mobilnummer, samt e-post. Minst 8 deltagare, sista anmälan den 8 februari.

#### HUR FORTSÄTTER DET SEN?

De som vill kan sedan fortsätta i en gemensam pågående studiegrupp, jämna veckor onsdagar kl 19-21 (start 6/2). Soppmiddag + NVC-träning. Pris 250/gång. Arbetslösa/student/pensionär/sjukskrivna 15% rabatt. Vill du också gå på Lila shalas yinyoga som pågår på schemat onsdagar 17.30-18.45 lägg till 100 kr/ gång. För dig som är på budget går det också fint att ta med matlåda, då kostar cirkeln 150 kr/gång. Anmälan [mc@lilashala.se](mailto:mc@lilashala.se), ange om du vill ha middag/yinyoga eller ej + ev allergier.

På Lila shala har vi också en nystartad NVC-labb som praktiserar en torsdag i månaden. För dig som praktiserat ett tag och vill öva: 21/2, 28/3, 25/4, 23/5.

**Tänk på att regelbundenhet är viktig för en hållbar NVC- och yogapraktik!**

