

IFS Stockholmsdistriktet  
S:t Eriksgatan 33  
112 39 Stockholm  
Tel: 08-650 22 95  
E-post: ifs.stockholmsdistriktet@telia.com



Sept 2017

## **YOGA – SAMTAL FÖR ANHÖRIGA/FÖRÄLDRAR TILL PERSONER MED PSYKOSPROBLEMATIK**

Alla vill vi vara en bra anhörig/förälder. Hur är man en bra förälder till en vuxen son/dotter som insjuknat i psykos?

Stress och oro skapar spänning som kan sätta sig i kropp och sinne. Det kan leda till svårigheter att styra sina impulser stressfyllda situationer. Med hjälp av enkla yogaövningar och samtal kan du få redskap att bryta mönster som inte gagnar dig och dina närstående. Detta kan vara en skön avslutning på veckan.

Gruppen leds av leg. psykolog Kerstin Westerberg som under många år lett IFS samtalsgrupper för anhöriga och yogalärare Lena von Wachenfeldt som arbetat som sjuksköterska inom psykosvård.

- Tid:** Start 6 okt 2017 kl.15.00 -16.30  
totalt 10 fredagar under hösten.
- Plats:** Nya Verkstan, Brantingsalen 2 tr, Norrtullsgatan 12 K.
- Ledare:** Leg. psykolog Kerstin Westerberg och yogalärare Lena von Wachenfeldt.
- Kostnad:** Kostnadsfritt för medlemmar.  
500:- för icke medlemmar.
- Anmälan till:** Ulla Elfving Ekström tel: **0762-551 558**  
IFS Stockholmsdistriktets telsvar: **08-650 22 95**  
e-post: **ifs.stockholmsdistriktet@telia.com**