



## Lugnt inre välmående

För dig som vill leda rogivande övningar för personer med och utan hjärntrötthet, vill lära dig tekniker som höjer ditt egna och andras välmående samt vill fördjupa dig i mindfulness och hikari som en del i din personliga och yrkesmässiga utveckling.

I boken *Lugnt inre välmående* finns ett urval berättelser och övningar. Den vänder sig primärt till personer som drabbats av hjärntrötthet efter stroke eller Parkinsons sjukdom. Här finns övningar som kombinerar tekniker från mindfulness, hikari, yoga, boxning och dans.

Övningarna syftar till att uppnå ett inre, stressbefriat lugn, stimulera rörlighet och balanssinne samt motverka hjärntrötthet. I en studiecirkel kan materialet anpassas till olika grupper och de olika metoderna kan användas i en mångfald av studiecirkel.