



Kulturnatten i Uppsala 14 september 2019

Acem – meditativa perspektiv

Öppet hus kl. 12 – 17 på Odensgatan 16



Prova på yoga och kroppsmeditation, lyssna till föredrag och samtal om meditation. Under eftermiddagen finns möjlighet att prata med erfarna lärare om meditation och dess effekter.

11.00 – 12.00 Meditativ yoga

Yogalärare Eva Danielsson, Uppsala

Inga förkunskaper behövs, mjuka kläder rekommenderas

12.00 – 13.00 Meditativ yoga

Yogalärare Eva Danielsson, Uppsala

Inga förkunskaper behövs, mjuka kläder rekommenderas

13.30 – 14.45 Ny forskning om meditation, hjärnan och hälsa

Docent Pär Westlund, Stockholm

Avslutas med att prova på kroppsmeditation med Acem-perspektiv,
för intresserade

In English:

15.00 – 16.00 Self-control or freedom of thought as a success factor in life and at work

Turid Berg-Nielsen, Professor in Clinical Psychiatry, Oslo/Trondheim

16.15 – 17.00 New research on meditation, the brain and health

Margareta Hammarlund-Udenaes, Professor, Uppsala

Includes instruction in relaxation meditation with an Acem perspective,
for those interested

*Acem är en ideell organisation med undervisning i Acem Meditation, yoga och gruppsykologi utifrån
ett psykologiskt perspektiv, utan religiös anknytning*

www.acem.se, acem.uppsala@acem.se, tfn 018-55 74 70