



Inbjudan till en inspirerande föreläsning & yogasession

Wellbeing turism

för människor, företag och föreningar som vill må bra och göra gott!

Vad är wellbeing? Lördagen den 31 augusti har du möjlighet att besöka vårt tält på Stortorget i Kalmar – här får du veta vad wellbeing turism är! För dig som vill fördjupa dig kan du få tips och råd om hur du kan vara med och utveckla din verksamhet och vår region till ett #homeofwellbeing. Varmt välkommen!

INBJUDAN – TA DEL AV EN UNIK MÖJLIGHET

How to be well in a turbulent world?

A Himalayan yogi shares ancient techniques for wellbeing

Välmående i en turbulent värld – är det möjligt?

För första gången i Sverige, har Yogi Amandeep Singh, med rötter i Himalaya, kommit till Kalmar för att dela med sig av sin kunskap och visdom om att må och fungera väl på kroppslig, mental och själslig nivå. Vi välkomnar föreningar och företagare som är intresserade till en inspirerande föreläsning och efterföljande yogasession med den himalayanska Yogin Amandeep Singh.

Under föreläsningen: How to be well in a turbulent world? A Himalayan yogi shares ancient techniques for wellbeing, berättar Amandeep Singh om tekniker för att uppnå och upprätthålla ett tillstånd av wellbeing (välmående) och om hur vi kan dra nytta av dessa för att må och fungera bättre i vår vardag. Eventet är en del av vårt arbete att skapa Wellbeingturism i flera regioner kring Östersjön, inklusive Kalmar län som vi ser med dess fantastiska natur och kultur kan bli ett #homeofwellbeing. I första delen av projektet har vi fokuserat på vad wellbeing innebär och hur det kan uppnås. Under kommande två år kommer vi även fokusera på att integrera konceptet i besöksnäringen för att uppnå en mer hållbar turism som även bidrar till välmående för besökare, värd, och samhället i stort.

Vi som arbetar med wellbeing turism är Linnéuniversitetet, Energikontoret Sydost, Länsstyrelsen Kalmar län, Kalmarsund promotion, Ölandsturism och Borgholm kommun.

Vem är Yogi Amandeep Singh?

Amandeep är specialist på hur vi kan leva i harmoni på ett kroppsligt, mentalt och själsligt plan. Därför har han blivit till en av våra rådgivare "Advisor Angel" när det kommer till välbefinnande.

Som kundaliniyogalärare lär han bland annat ut meditation och yoga just för att uppnå och upprätthålla vårt välbefinnande i vardagen. Amandeep har flera universitetsutbildningar i bagaget, bland annat i psykologi och psykoterapi, och han har själv lett flera spirituella resor, vissa med över 100 deltagare. Med rötter i Indien, uppväxt i Australien och verksam i Canada så har han en sällsynt global överblick och inblick i hälsa och andlighet. Han delar generöst med sig av sin exceptionella yogiska vishet till världen och vårt projekt med en öppen hjärtig attityd.

Mer om Yogi Amandeep Singh finns på hans hemsida: <http://www.yogiamandeepsingh.com/>



Information

Datum: Lördagen den 31 augusti 2019


Tid föreläsning: 14.00-14.15 | Tid yogasessionen: 15.00-16.30

Plats för föreläsningen: Stortorget, Kalmar | Plats för yogasessionen: Glasverandan i Kalmarsalen, Skeppsbrogatan 49, Kalmar. Parkeringsplatser finns framför Kalmarsalen. Om du åker med buss direkt till yogalektionen rekommenderar vi att åka till hållplatsen vid Proviangatan eller vid Tullhamnen.

Eventuella förändringar i schemat meddelas på vår Facebooksida.

Aktiviteten är gratis och alla är välkomna att delta. Kundaliniyogan kräver inga förkunskaper och är inte fysiskt krävande. Många positioner görs sittande. Tag på kläder som du lätt kan röra dig i, gärna ett underlag, handduk yogamatta eller liknande.

Sprid gärna inbjudan vidare, antingen via mail eller direkt via Facebook och Instagram.

 <https://www.facebook.com/AmandeepKalmar/>

 <https://www.instagram.com/amandeepkalmarsundsveckan19/>

Vid frågor angående aktiviteterna kontakta gärna Lina Lindell

lina.lindell@lnu.se

+46 470 767 238 | +46 702 451 887

SB  WELL

