

YOGA & MEDITATION

på företag och i organisationer

Kroppsmeditation • Kontorsyoga • Acem-meditation

Är ditt företag intresserat av yoga eller meditation?

Acem har alternativ: Kroppsmeditation, Acem-meditation eller kontorsyoga. Vi kan också skapa en specifik kurs för just din organisation eller företag, t.ex. en kombination av meditation och yoga.

Acem lär ut två former av meditation: kroppsmeditation och Acem-meditation. Båda teknikerna bygger på samma grundtanke – att förhålla sig till det vi möter av spontana tankar, känslor och kroppsliga uttryck på ett avspänt och accepterande sätt.

Grundinställningen i det **Acem** lär ut är att vi under meditation och yoga möter och bearbetar det vi samlat på oss under dagen. Efter meditation är vi kvitt den belastningen. Dessutom utlöses en avspänningsreflex, dvs. vi går ner i varv, muskler slappnar av och tankar släpper greppet. I yogan arbetar vi med andningen för att få en ökad avspänning.

Kroppsmeditation

är en teknik som i första hand är inriktad på att bearbeta kroppsliga spänningar, rastlöshet och andra kroppsliga uttryck. Första gången du lär dig kroppsmeditation har du en lärare som instruerar och förklarar grundtanken med meditationen. Fortsättningsvis använder du en CD som innehåller samma grundinstruktion. Ett par uppföljningsträffar kan ingå, men tanken är att deltagarna klarar sig på egen hand med hjälp av CD:n.

Acem-meditation

är en teknik som förutom att ge kroppslig avspänning även ger en effektiv bearbetning av psykologiska dagsrester. I ett längre perspektiv kan Acem-meditation ge stimulans till att arbeta med karaktärsdrag som begränsar vår handlingsfrihet i olika situationer. För att lära dig Acem-meditation bör du avsätta minst 30 minuter per dag till meditation. Alla färdighetstekniker kräver övning. För att ha utbyte av kursen är det viktigt att du har tid att meditera i din vardag.

Kontorsyoga

innebär att vi arbetar med nacke-axlar-rygg, dvs. de muskler som spänns vid t.ex. dator- eller kassaarbete. Kursen består av 3 träffar om 45 minuter och syftar till att lära ut övningar som kan användas för kortare pauser i arbetet.

Kurserna

erbjuds i Uppsala (Odensgatan 16) och i Stockholm (Drottninggatan 85, T-bana Rådmanngatan) eller på företag i hela landet. Vi kan även erbjuda föredrag om avspänning, stresshantering.

För prisuppgifter, kontakta Acem.

Kontakta Acem: acem@acem.se,
tel 08-411 81 06 eller 018-55 74 70



MEDITATIONSTEKNIK MED psykologisk FÖRSTÅELSE



Acem-meditation är en modern meditations-
teknik med starka inslag av det som idag kallas
mindfulness (medveten närvaro och acceptans).
Du får ett kraftfullt verktyg för avspänning och
personlig utveckling. Metoden är utvecklad av
läkare och psykologer.

Acem har undervisat i meditation sedan 1966
och håller kurser i flera länder i Europa, USA,
Asien och Afrika. Över 60 000 personer har
lärt sig Acem-meditation. Acem-Sverige håller
kurser i Stockholm, Uppsala, Umeå, Arvika och
Kristianstad.

Acem är en internationell och ideell organisa-
tion som grundades i Oslo. Acem har verksamhet
i Sverige, Danmark, Norge, Tyskland, Frankrike
Storbritannien, Spanien, Gambia, Sydafrika,
Indien, Singapore, Taiwan och Kina.

Acem har som mål att stimulera till mänsklig
växt och utveckling, först och främst genom
Acem-meditation, men gruppsykologi och olika
kulturrevenemang är också viktiga aktiviteter.

På Acems hemsida – www.acem.se – hittar
du information om kurser, informationsföredrag
och andra aktiviteter.

Här hittar du Acem

Acem Stockholm
Drottninggatan 85, 2tr
111 60 Stockholm
08-411 81 06
acem.stockholm@acem.se

Acem Uppsala
Odensgatan 16 kv
753 13 Uppsala
018-55 74 70
acem.uppsala@acem.se

Acem Skåne
Lokförarevägen 52
291 44 Kristianstad
044-21 08 48
acem.skane@acem.se

Acem Umeå
Ö Prinsgatan 34B
902 33 Umeå
090-13 16 79
acem.umea@acem.se

