



*Jag är Margaretha Fahlström Westin, diplomerad Livsyogalärare, Symbolpedagog samt Handledare i Sorgbearbetning.*

*Under fem år har jag undervisat i Yoga och Meditation. Erbjuder nu ävenHandledning i Sorgbearbetning både individuellt och i grupp. En enkel och trygg metod som kan ge nya insikter om mönster och beteenden som kan stå i vägen för en djupare längtan i tillvaron.*

*Genom att förena Yoga och Sorgbearbetning ser jag nya möjligheter till att fördjupa den personliga/andliga utvecklingen, där yogan tränar oss i att acceptera NUet precis som det är och i sorgbearbetning gå från ord till handling. En kombination som inger en känsla av frihet och mersmak.*

*För övrigt är Självkännedom och Livserfarenhet en bärande grund i mitt arbete.*

*Välkommen!*

*Margaretha*



***Enhet Medvetenhet Mod & Ansvar  
för inspiration och livskraft i vardagen***

***Om frågor  
ring eller maila  
0300-71442 (tel svar)  
[margaretha.fw@telia.com](mailto:margaretha.fw@telia.com)***



# Livsyoga & Meditation Sorgbearbetning

*Under sorgen ligger glädjen och väntar...*

## LIVSYOGA & MEDITATION

Livsyoga handlar om att tända vår inre glöd varje dag. Att fylla oss med ny kraft och ny energi så att vi kan möta vardagens glädjebarnen och utmaningar med balans och medvetenhet.

Vi använder samma tekniker och yogapass som inom Kundaliniyoga, men med stort fokus på självkänedom och medvetenhet. Självacceptans är yogans absolut viktigaste kvalitet. Och vi tränar närvaro, centrering och intuition, värdefulla egenskaper i den personliga/andliga utvecklingen.

Livsyogan erbjuder många olika yogapass där alla har sitt specifika fokus som exempel att stärka immunförsvaret, vitalisera ryggen, balansera chakran. I de flesta yogapass kombineras rörelser med kraftfull andning. Under en kursperiod får du lära dig olika andningstekniker, som du sedan enkelt kan praktisera i din vardag. Vi använder mantras (läkande ljud) och yogapasset avslutas alltid med avspänning och meditation.

Mängder av forskning visar idag på yogans fysiska och psykiska hälsoeffekter. Som till exempel blodtrycksobalans, ätstörning, migrän och diabetes har påvisats goda resultat genom regelbunden yogaträning. På den själsliga nivån upplever du en djupare närvarokänsla, ett lugnare sinne samt utvecklar succesivt en medvetenhet om vem du är och vad du vill i livet, här och nu.

Om Du vill var med i en yogagrupp, ring eller maila. (se baksidan)

**KOM TILL DIN RO**  
*Kom till din ro, min själ  
kom hem till dig själv  
till ditt innersta rum  
din heliga mitt.*

*Mitt i ditt kaos finns ro  
en källa av ljus  
en förblivande frid.  
Där väntar dig Gud.*

*Ur kärleken en bro  
av Margareta Melin*

## SORGBEARBETNING - en väg till läkning och försoning

Tiden läker alla sår... Var stark för barnens skull... Livet går vidare... Klyschorna kring sörjandet är många, men inte verksamma. Så hur gör man då, när den man älskar gått hädan eller försvunnit in i en annans famn? Och hur gör du som förälder i din yrkesroll eller som medmänniska?

Sorg är en normal och naturlig känslomässig reaktion på en förändring av något slag. Dödsfall och skilsmässor är de situationer som oftast förknippas med sorg. Men separationer, övergrepp, förlora sitt arbete, relationsproblematik (till partner, föräldrar, barn, vänner, kollegor), egen eller andras sjukdom, att förlora ett husdjur eller att livet inte blev som man hade tänkt sig, är andra exempel på förluster som kan orsaka sorg. Även utbrändhet/utmattningsdepression bottnar ofta i sorg, eftersom oförlöst sorg ofta ligger bakom de beteenden som orsakar dessa symptom.

Att känna sorg när man är med om en förlust är normalt och naturligt. Däremot saknar de flesta av oss kunskap om hur man genomför ett sorgearbete. Istället florerar en massa myter och rädslor kring sorg i vårt samhälle. Bristande kunskap och isolering är de två främsta anledningarna till att sorgen förblir oförlöst.

Ett exempel på detta är att sorg ofta förväxlas med depression. Medicinering ger i dessa fall oftast bara en lindring av symptomen på sorg, dvs nedstämdhet, ångest, koncentrationssvårigheter, energiförlust, störd sömn och aptit.

Sorgbearbetning handlar inte om ”terapi”, vilket inte hindrar att metoden har en terapeutisk effekt. Med färre ord och mer av handling möter du dig själv i sanning, respekt och ödmjukhet. Du kan läsa mer på [www.sorg.se](http://www.sorg.se)

Om Du vill lära dig metoden, ring eller maila. (se baksidan)

