



YoLife är ett kursupplägg där vi kombinerar yoga med kunskaper om kroppens fysiologi. I kursen får du ta del av yoga, meditation, workshop, coaching, kunskap om kost och hälsa. **YoLife** har genomförts i en kontrollerad studie som har visat tydligt positiva resultat hos personer med stressrelaterade symtom. Individerna finner en stabilitet och kan möta livets utmaningar med ett inre lugn.

Monica Krook

Dipl. Yogalärare, Pedagog

KBT & ACT coach

monica@yogan.se, 0739/ 715 426



Åsa Persson

Leg. Sjuksköterska, Stresspedagog

KBT & ACT coach

asa@genuinbalans.se, 0709/ 181 898