

Hälsa på lunchen

STADS-

BIBLIOTEKET

GÖTEBORG

DET SVÅRA I LIVET

ONSDAG 8/3 TRAPPSCENEN (STADSBIBLIOTEKET) KL 12

Om negativt tänkande, existentiella frågor och acceptans.

Föreläsare: **Ida Hallgren**, filosofisk praktiker och psykolog, doktorand praktisk filosofi, Rent a Philosopher.

MOTION FÖR HJÄRNAN

ONSDAG 19/4 TRAPPSCENEN (STADSBIBLIOTEKET) KL 12

En föreläsning om hur fysisk aktivitet påverkar vår hjärnas hälsa och funktion. Föreläsare: **Jenny Nyberg**, hjärnforskare och doktor i klinisk neurovetenskap, Göteborgs universitet.

ANDNINGEN OCH MEDIYOGA

ONSDAG 3/5 TRAPPSCENEN (STADSBIBLIOTEKET) KL 12

MediYoga är en medicinsk och terapeutisk yogaform som sätter andningen i fokus. Föreläsare: **Pär Krutzén**, yogaterapeut, ansvarig MediYoga Sverige, föreståndare MediYoga Institutet Göteborg



Alla föreläsningar teckenspråkstolkas.

Stadsbiblioteket Göteborg i samarbete med Hälsolots Centrum Majorna-Linné.

