



## PRESSINBJUDAN

### Seminarium: Härtat och graviditet, sorgbearbetning, mindfulness och yoga

**Tid:** Tisdagen den 2 februari kl. 18.00 – 21.00

**Plats:** Gran Hotel, Hovrättstorget, Jönköping

1,6 miljonerklubben bjuder in till vårens seminarium i Jönköping med spännande föreläsningar, ett smakprov på yoga och massor av inspiration. Vi möter bland andra en av våra stipendiater, **Kristina Kernell**, specialistläkare vid kvinnokliniken på Linköpings Universitetssjukhus, som berättar om graviditetens påverkan på kvinnohjärtat. Vi får också lyssna till författaren **Elisabeth Wahlin** som hjälper oss att finna inspiration och motivation i livet.

Ur programmet:

#### **Hjärtat och graviditet**

Kristina Kernell, specialistläkare vid kvinnokliniken, Linköpings Universitetssjukhus är en av våra "Woman in Red"-stipendiater. Kristina delar med sig av sin forskning angående hur graviditet påverkar kvinnors hjärtan.

#### **Sorgbearbetning -vad är det?**

Gunnar Esping, yogalärare, Jönköping Yoga Academy, levde i ett lyckligt förhållande tills cancer gjorde att han förlorade kvinnan i sitt liv. Det tog Gunnar lång tid att ta sig igenom sorgen. Vi får höra om hans resa tillbaka till ett gott liv.

#### **Yoga- träning eller meditation eller bägge delarna?**

Gunnar Esping hjälper oss att slappna av i kroppen, knoppen och andningen sittande på stolar.

#### **100% inspiration – om mod, vägval, glädje och drömmar**

Elisabeth Wahlin, inspiratör, författare, uppskattad föreläsare, ger dig strategier och verktyg som bidrar till att inspirera och motivera både dig själv och andra.

#### **Anmälan och mer information:**

Emma Emanuelsson

Kommunikatör, 1,6miljonerklubben

072-383 58 59

[emma@1.6miljonerklubben.com](mailto:emma@1.6miljonerklubben.com)