



## DIABETES EVENT I ALINGSÅS

NÄR: Lördagen 26 Januari 2019  
PLATS: Grand Hotel Alingsås & SHRI yogastudio

10.00-12.00

Sofia har en inspirationsföreläsning för lite äldre barn och unga som har  
Diabetes Typ 1.  
Ålder 11-17år

13.00-15.00

Sofia har en inspirationsföreläsning för att sprida mer kunskap om Diabetes typ 1 för äldre barn  
och vuxna. Öppen för alla.

10.00-12.00

Yoga i SHRI yogastudio för dig som är förälder till barn med Diabetes typ 1  
Lugnt och återhämtande yogapass med fokus på att ge dig, mamma eller pappa, lite  
kraft, lugn, återhämtning men också kunskap om hur andetaget kan hjälpa vid oro, smärta, ångest,  
ilska. En fin stund helt enkelt.  
20 platser

13.00-15.00

Yoga för barn/ungdomar ålder 11-17 år som har Diabetes Typ 1 med fokus på återhämtning, lite  
kuliga övningar och en stor portion med bara en härlig stund!  
20 platser

Mitt namn är Magdalena Lagerström. Jag jobbar som yogalärare och har olika redskap i min  
skattkista för bättre hälsa som integrerar såväl kropp som tankar och känslor. Yogan kan vara en  
hjälp som skapar ett lugn när oron, frustrationen svämmar över. Jag gör detta för att vänner till  
mig har barn med sjukdomen och på nära håll sett hur livet är annorlunda för dem. Många gånger  
med stor oro, en oro som jag själv idag, inte behöver hantera på det sättet. Jag gör det med tro att  
vi alla kan göra skillnad. Kan detta hjälpa ett barn, en vuxen är jag så glad i hjärtat. Det är viktigt  
att fler får kunskapen. Jag hoppas många inom skola och vården kommer! Platser där man tror  
kunskapen är stor men som många gånger tyvärr brister. Låt oss vända denna spiral.

**ANMÄL DIG REDAN IDAG**  
**[t1deventalingsas@gmail.com](mailto:t1deventalingsas@gmail.com)**

Du får mer information efter anmälan. Begränsat med platser.

ARRANGÖRER FÖR DAGEN:  
GRAND HOTEL ALINGSÅS - ALINGSÅS TIDNING  
FÖRÄLDRAR - SHRI YOGA I ALINGSÅS AB