

Spännande nyttillskott inom vår friskvård



Uttryck som "KundaliniYoga" och "Gongbad" var fullkomligt främmande ord, när jag som VELLINGEPOSTENS representant kom till Harmonigården för ett intervju- och sökning hos företaget Cathy YogaCoach.

Dess ägare, Catharina Bjerking – uppväxt i Falsterbo, utflyttad till Stockholm

För att få en inblick i KundaliniYoga fick jag en timmes "prova-på-utbildning". En mycket intressant, avstressande och mentalt stärkande må-bra-upplevelse. Slutfasen i "smakprovet" var en stunds total vila på en lammullsmatta.

En härlig, men med tanke på den efterföljande intervjun, för mig ganska "förgörande" avslappning.

Men här började Catharina berätta om sig själv, sin utbildning och den verksamhet hon brinner för. Genom att ha tagit del av bla yogamästaren Yogi Bhajans lära, som runt 1968 via Canada och USA spreds ut över hela världen, fick Catharina helt klart för sig att väldigt många sjukdomar är stressrelaterade och skulle kunna bromsas upp av oss själva genom att vi lär oss använda "verktyg" som hjälper oss gå genom livet på ett lättare sätt.

Hon började engagera sig på allvar i Yoga och studerade i 2 år KundaliniYoga vid IMY (Institutet för Medicinsk Yoga) i Stockholm och är certifierad lä-

rare i KundaliniYoga. Därefter har hon utbildats i medicinsk Yoga för Barn och Ungdom.

Utöver detta har Catharina byggt på sitt kunnande genom workshops i utbrändhet och – som ett viktigt komplement – är hon dessutom diplomerad och certifierad coach i Ledarskapsträning.

Med all denna kunskap i bagaget erbjuder hon genom Cathy YogaCoach såväl grupp- som privatyoga. Men, dessutom ger hon även privatyoga med efterföljande coachingsamtal, vilket är unikt.

Hon vänder sig givetvis till allmänheten med sina program, men påpekar att det sistnämnda alternativet även har en specialinriktning mot personer som arbetar i ledarställning på olika nivåer. Och varje coachingprogram kan skraddarsys.

När det gäller företagsengagemang, kan Yoga även erbjudas Ledningsgrupper eller andra konstellationer.

KundaliniYoga för barn och ungdom ligger Catharina extra varmt om hjärtat. Sådana

pga kärleken, där hon 2005 startade sin verksamhet – flyttade i somras med sin familj till Skåne och Vellinge kommun.

Här har hon nu – den 1 september 2012 – gjort en "nyetablering" med intressanta planer.

aktiviteter kan göra underverk inom såväl förskolor som på grundskolans olika nivåer. Här bör givetvis även lärarna engageras och delta.

Genom en Yogastund rutinnämssigt inlagd i morgonprogrammet kan "röriga", svårhanterliga klasser omvandlas till positiva, mer samarbetsvilliga grupper.

Och vad är då Gongbad –

undrar jag. Catharina förklarar att "Gongen" inte är ett traditionellt bad i vatten. Du börjar med några enkla yogaövningar för att förbereda och mjuka upp kroppen. Sedan lägger Du Dig skönt tillrätta på våra ullyogamattor och sveper filten om Dig för att sedan låta Gongens vibrationer skölja över och genom Dig.

Gongen är mycket effektiv mot rastlöshet och stress. Den





hjälper Dig att släppa djupt liggande spänningar och Du känner en vitalisering till både kropp och själ efteråt.

Catharina utstrålar värme, humor och klokhet. Vi två har bara träffats under ett par timmar, men jag kan förstå och lita på referenser som talar om:

”Som yogalärare har hon fått mig att inse de positiva effekter som KundaliniYogan har på både kropp och själ. Som coach har hon hjälpt mig våga göra stora förändringar i mitt liv och hitta modet och styrkan att ta steg jag idag är väldigt stolt över att jag har gjort.”

Eller *”Under våra tio tillfällen hjälpte Cathy mig att hitta styrkan att känna självtillit, hon gav mig praktiska knep för att bryta negativa tankemönster”* och *”Hon är en god lyssnare som kommer med konstruktiv coaching, som fått*

mig att tänka i nya banor. Jag har fått aha-upplevelser i våra möten.”

Det är dags att avrunda besöket hos Catharina. Min blick fångar upp några kloka ord, som Buddha lär ha myntat – ”Allt det vi är, är resultatet av vad vi har tänkt”!

Inte så underligt att vi alla någon gång behöver hjälp på vägen!

Det är skönt att människor som Catharina finns. Du som vill nå henne, hittar henne på:

Mobil:
0733-52 96 96

mail:
cathy@yogacoach.se;

hemsida:
www.yogacoach.se

samt på
www.harmonigarden.se

Text: **Gunni P**
Foto: **RAJ**