

## Hållbar aktivism med hjälp av yoga och meditation

**Många aktivister jobbar hårt för att göra världen till en bättre plats. Det finns en risk att den egna hälsan tar stryk i kampen. Yogastudion Lila shala i Visby är en ny arena under Almedalsveckan – för aktivister som vill hämta kraft.**

Yogastudion Lila shala i Visby vill bidra till hållbar aktivism genom att erbjuda aktivister att börja dagarna under Almedalsveckan med en stund på yogamattan samt möjlighet att ta paus i ett tyst rum när helst de behöver under dagarna.

– Yoga och meditation är växande folkrörelser i Sverige. Ofta uppfattas de här fredliga praktikerna som möjligheter att satsa på sig själv och de kan förknippas med konsumtion av kläder, mat och prylar. För mig är yoga och meditation kraftfulla redskap för att kunna må bra när vi verkar i världen. Ingen tjänar på att aktivister bränner ut sig, människors engagemang är det mest värdefulla samhället har, säger yogaläraren och samhällsentreprenören Mariancila Kim som driver Lila shala.

– Stora flygplatser och sjukhus har ofta bönerum där människor från alla religioner möts och praktiserar sida vid sida. Det här är ett sådant rum i Almedalen – aktivister med hemvist i olika organisationer är välkomna att utöva en stunds praktik av valfritt slag för att sedan kunna engagera sig i samtal, seminarier och debatter igen, fortsätter hon.

Under veckan arrangeras även en ledd meditation för antirasistisk kraft. Samma timme som Sverigedemokraterna ges möjlighet att föra ut sina budskap i Svenska kyrkans återkommande samtalsserie i Domkyrkan så erbjuder Lila shala möjligheten att istället lyssna till sig själv och vara tillsammans med andra antirasister.

### Bakgrund

Lila shala har utforskat yoga och aktivism sedan 2010. Under Almedalsveckan 2014 upplåter Lila shala sin lokal vid Södertorg till olika organisationer som driver antirasism, hbtq-politik och miljöpolitik. Exempelvis RFSL - Riksförbundet för homosexuellas, bisexuellas, transpersoners och queeras rättigheter, den antirasistiska bloggen Rummet, Asylstafetten – för en human flyktingpolitik, Föräldravrådet och Urbergsgruppen kommer att ha seminarier och andra events på Lila shala. Ideella organisationer betalar hyra efter förmåga, eftersom Lila shala vill bidra till att viktiga aktörer som har knappa ekonomiska resurser får möjlighet att synas och höras under veckan. De flesta betalar en bråkdel av vad lokalhyra brukar ligga på under veckan.

Se fullständigt program för veckan här:  
[http://www.lilashala.se/files/Almedalen\\_lilashala.pdf](http://www.lilashala.se/files/Almedalen_lilashala.pdf)

Kontaktuppgifter  
Mariancila Kim, [mc@lilashala.se](mailto:mc@lilashala.se), 0700-456 105



**Lila shala**

Lila shala är en mötesplats i Visby för människor som vill bidra till sig själva och till sin omvärld med hjälp av yoga och andra fredliga praktiker. [www.lilashala.se](http://www.lilashala.se)