

Inbjudan till kurs i MediYoga

Du är välkommen att delta i gruppträning i MediYoga. MediYoga utgår från klassisk Kundaliniyoga, en mycket gammal, ursprunglig form av yoga från norra Indien och Tibet.

Medicinsk yoga används i dag på många sjukhus och vårdcentraler i Sverige. Programmet har arbetats fram av IMY (Institutet för Medicinsk Yoga) och har testats i svenska forskningsprojekt på yoga. Den har visat sig ha tydliga mätbara effekter på hälsa och välbefinnande och används bl a för behandling av hjärtproblem, andningsproblem, utbrändhet, stress, ryggbesvär, sömnbesvär, huvudvärk, depression och migrän.

Det är en kraftfull yogaform där andningen är central. Under ett träningspass så får Du utföra enkla mjuka kroppsövningar, träna andnings- och koncentrationsteknik samt djupavslappning och meditation.

Yogapasset är utformat så att alla ska kunna utöva det utifrån sina egna förutsättningar. Du kan sitta på en matta på golvet eller på en stol. Avslappning sker i sittande eller i liggande.

Vi övar i mjuka kläder utan skor. Det är bra om du kan medverka vid alla 6 tillfällen.

Kom i god tid!

Kostnad 50 kr/gång eller frikort

Plats: Gymnastiksalen, Närhälsan Öckerö Rehabmottagning, Sockenvägen 2, 475 31 Öckerö.

Meddela så snart som möjligt om du **inte** vill delta!

Varmt välkommen!

Närhälsan Öckerö Rehabmottagning
Tel 010-47 33 790