



Gruppaktivitet: Mediyoga

Mediyoga är en yogaform som är väl beprövad inom svensk hälso- och sjukvård och har visat sig ha positiva effekter på bland annat ryggsproblem, högt blodtryck, stress och sömn.

Passen bygger på andning, fysiska rörelser, avslappning och meditation. Alla övningar utgår från individens förmåga och kapacitet. Inga förkunskaper krävs. Det är möjligt att utföra yogapasset sittandes på stol. Kursen är på 6 tillfällen.

FÖRSTA TILLFÄLLET: Onsdag 6/11 kl. 14.00-15.15

Syftet med Mediyogan är att ge dig verktyg för att lära dig varva ned med hjälp av andningsövningar samt öka din kroppskännedom och medvetna närvaro.

I tillägg får du möjlighet att öva upp din rörlighet.

PLATS: ACTIC Vattenpalatset, Lerum

DATUM: 6/11, 13/11, 20/11, 27/11, 4/12, 11/12

KOSTNAD: 50kr / tillfälle (frikort gäller)

ANMÄLAN / FRÅGOR:

Anmälan i 1177 e-tjänster via vår hemsida:

narhalsan.se/halsoenheten

Eller ring 0322-226828

