



# 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 21/10 kl. 10:15-11:30**

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:** The Tannery Club, Garverivägen 11H, Floda

**DATUM:** 21/10, 28/10, 4/11, 11/11, 18/11, 25/11

**KOSTNAD:** 50kr / tillfälle  
(frikort gäller)

**ANMÄLAN / FRÅGOR:**  
Anmälan i 1177 e-tjänster  
via vår hemsida:

[narhalsan.se/halsoenheten](http://narhalsan.se/halsoenheten)

Eller ring 0322-226828

