

Yogahelg 23–26 november 2017

Helgen den 23-26 november 2017 är en helg i yogans tecken på fina Södergården med dess vackra fjällvärld runt knuten. Vi kommer att ha fokus på mediyoga som är ett mycket kraftfullt redskap mot stress, utbrändhet och andra obalanser. MediYogan är mycket enkel och kan därför utföras av alla. Det finns yogaövningar och yogiska tekniker som passar för alla som efter yogahelgen enkelt kan utföras på egen hand i vardagen.

Helgen kommer att innehålla yogapass, meditation, chakra föreläsning och avslappning men också någon utflykt i de vackra omgivningarna. Deltagarna erhåller kompendium med yogaövningar och tips och råd kring hälsa. Varje deltagare erbjuds också massage och individuell rådgivning av en leg. fysioterapeut. Vi vill med denna helg ge deltagarna tid för rekreation, återhämtning och en paus från vardagen. En helg att helt få ägna sig åt sig själv och sin egen person. Tid att stanna upp, ladda sitt kropps batteri och få en skön balans i tillvaron. Också få möjlighet att träffa nya bekantskaper och utbyta erfarenheter från livet och vardagen.

Om Mediyoga

Medicinsk yoga- mediyoga är framtaget och grundat av Göran Boll på Mediyoga Institutet i Stockholm. MediYoga har sitt ursprung i klassisk Kundaliniyoga och började ta form redan 1998 då det första samarbetet med Karolinska Institutet startade. Då gällde det en studio om vad yoga kan göra för patienter med kroniska ryggsmärtor. Sedan dess har det genomförts många olika studier på MediYoga och dess effekter på olika patientgrupper och ohälsa i stort. Det har även gjorts flera studier på stora företag som Post Girots Stressprojekt 1999 och Kronofogdens Stressprojekt 2009. MediYoga är sedan 2004 ett av de mest etablerade rehabiliterings alternativen för långtidssjukskrivna på Astra Zeneca.

Kontakt och information

Ledare: Anette Björklund och Lena Löqvist båda Fysioterapeuter, leg. sjukgymnaster/ ergonomer och mediyogainstruktörer.

Om du är intresserad kan du kontakta: Lena Löqvist 070-539 88 22 Lenalo67@gmail.com, Anette Björklund 070-307 26 53 anette.objorklund@gmail.com