

## Praktisk info

8 x a'5 kvarter/gang - Pris kr. 1.200,-

Start januar 6. januar 2020

Sidste gang 2. marts 2020

(Ingen træning uge 7)

Mandag 9.15 – 10.30

Tilmelding i receptionen eller på 86192511

Frederiksbjerg Fysioterapi

Lundingsgade 33b

8000 Aarhus C



Instruktør Fysioterapeut, Kostvejleder  
og MediYoga instruktør Lene Hornsleth

## Frederiksbjerg Fysioterapi



MEDIYOGA®



### Hvad er MediYoga?

- Mediyoga er en terapeutisk forskningsbaseret yogaform, udviklet til brug i sundhedsvæsenet.
- MediYoga formidles kun af sundhedspersonale, som har den grundlæggende medicinske, fysiologiske og anatomiske kompetence.

Denne form udspringer fra en gammel og oprindelig yoga fra Tibet og Indien, som er videre udviklet i Sverige siden 1998.

Der foreligger i dag adskillige studier og forskningsforsøg, som viser yogaens og meditationens målbare, meget avanceret og dybtvirkende rehabiliteringsterapi.

### Hvordan udføres MediYoga?

- Yoga handler om at være bevidst om kroppens spændinger og adfærd, og lære at lytte til krop og sind.
- MediYoga består af aktive, fysiske og dynamiske øvelser og stillinger, som kombineres med åndedræts- og koncentrationsteknikker.
- MediYoga kan skræddersyes til dit individuelle specifikke og specielle behov, og udføres altid ud fra dine evner og ressourcer.
- Alle øvelser og meditationer kan også udføres siddende på en stol.

### Hvad kan MediYoga?

Udover at skabe en fysisk, mentalt og følelsesmæssig balance ved vi at yoga påvirker kroppen og organer på mange forskellige måder.

Ex:

- Større smidighed
- Stærkere muskler
- Positiv indvirkning på fordøjelse og hormonsystem
- Nedsætter forhøjet blodtryk
- Styrker immunforsvar
- Nedsætter smerte og stresssymptomer
- Øger vores generelle velbefindende

### Hvem er det for?

- Nakkeproblemer
- Rygproblemer
- Generelt nedsat bevægelsesfunktion
- Smerter
- Hjerteproblemer, ex forhøjet blodtryk
- Cancer
- Let depression
- Stress
- Søvnbesvær

**Så kunne MediYoga være noget for dig!**