



**Start: Onsdag 4. November kl. 17.45 – 19.00**

**Pris: 6 gange (4.11.-9.12.) a' 5 kvarter – kr. 900,-**

### **Info**

MediYoga, også kaldet medicinsk yoga, er en moderne, evidensbaseret terapeutisk yogaform, hvis overordnede formål er at skabe en grundlæggende balance fysisk og mentalt.

Undervisningen består af blide øvelser og stillinger, som kombineres med åndedræts-, meditations-, og afspændingsteknikker. Øvelser og meditationer kan fungere for alle, ung som ældre, og tilpasses den enkelte deltageres fysiske formåen. Yogaen kan udføres på både stol og måtte.

Yogaformen er særlig god for deltagere med fx:

- Kroniske smerter
- Hjerterelaterede problemer, ex forhøjet blodtryk eller hjerteflimmer
- Let depression
- Stress
- Søvnbesvær

MediYoga kan nedsætte smerter samt dæmpe stress og uro.

Åndedræt, blodtryk, hjerterytme, søvn, hormonsystem og fordøjelse kan forbedres, og man vil lære at blive bevidst om kroppens spændinger og adfærd, og lære at lytte til krop og sind.



**Instruktør: Signe Dyrberg Christensen**