

Praktisk information

6 x a'5 kvarter/gang - Pris kr. 900 ,-

Start onsdag d. 01. november 2023

Sidste gang onsdag d. 6. december 2023

Onsdag 8.30 – 9.45

Tilmelding i receptionen eller på 86192511

Frederiksbjerg Fysioterapi

Lundingsgade 33b

8000 Aarhus C

Frederiksbjerg Fysioterapi



Instruktør og fysioterapeut
Amalie Maria Hammershøi



Hvad er MediYoga?

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

Denne form udspringer fra den 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 og dybtvirkende rehabiliteringsterapi.

Hvordan udføres MediYoga?

- Yoga handler om at være bevidst om kroppens adfærd, og lære at lytte til og forstå denne.
- MediYoga består af aktive, fysiske og dynamiske øvelser og stillinger, som kombineres med åndedræts- og koncentrationsteknikker.
- MediYoga kan skræddersyes til dit individuelle behov, og udføres altid ud fra dine evner og ressourcer.
- Hele yogaprogrammet kan udføres siddende på en stol.

Hvad kan MediYoga?

Udover at skabe balance fysisk, mentalt og følelsesmæssig, ved vi at yoga påvirker kroppen på forskellige måder og kan blandt andet:

- Øge smidighed
- Styrke muskler
- Forbedre fordøjelse- og hormonsystem
- Nedsætte forhøjet blodtryk
- Styrke immunforsvaret
- Nedsætte smerte
- Mindske stressrelaterende symptomer
- Øge livskvalitet

Hvem er det for?

MediYoga er for alle, og særlig for personer med:

- Nakke og rygproblematikker
- Generelt nedsat bevægelsesfunktion
- Smerter
- Hjerteproblemer (ex forhøjet blodtryk)
- Cancer
- Let depression
- Stress
- Søvnbesvær