

Må Bra med Medicinsk yoga på stol.



I samarbete med Din Vårdcentral vill jag erbjuda yoga till så många som möjligt, och då är Medicinsk yoga på stol något som passar alla!

Medicinsk yoga är en terapeutisk yogaform som alla kan tillämpa, oavsett ålder och fysik. Då du utövar yoga på stol förbättrar du förutsättningarna för cirkulation, främst i nacke, axlar och rygg. Många forskningsrapporter visar på att yogan har mätbart positiva effekter vid t.ex. stresshantering, sömnsvårigheter, för att förbättra ämnesomsättning, få ett stabilare humör, att lindra depression och vid ryggproblem.

På ett yogapass har vi fokus på mjuka kroppsrörelser, en djupgående andning och meditation samt avslappning och vila.

OBS! Nya tider för yogan på Din vårdcentral i höst!

Var: Din Vårdcentral, Ängstugevägen 2, Nyköping

Start: Måndag 2/9 och Torsdag 5/9

Tid: Måndagar 17:30 -18:30 och Torsdagar 10:00 – 11:00

För dig som är nyfiken på grunderna i yogan och yogans effekter erbjuder vi tre fördjupningstillfällen. Måndag 2/9 16:30-17:30, torsdag 3/10 9:00-10:00 och måndag 4/11 16:30 -17:30.

Pris: Patientavgift/ kostnadsfritt.

Anmälan till Susann, 073-201 52 75 senast 30/8.

Välkommen till en stärkande stund med fokus på enbart dig själv!

**Susann Wass, certifierad Kundalini- & Medicinskyoga instruktör
samt yogamassör.**



För mer info – sannyoga.nu/yoga-0-100/

