

## Må Bra med Medicinsk yoga på stol.



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.

Flera 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.

**Var:** Din Vårdcentral, Ängstugevägen 2, Nyköping  
**Start:** **Måndag 2/9 och Torsdag 5/9** (15 veckor under hösten)  
**Tid:** Måndagar 17:30 -18:30 och Torsdagar 10:00 – 11:00  
**Pris:** Patientavgift/ kostnadsfritt.

Vill du veta mer om grunderna i yogan och yogans effekter så 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.

**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/](http://sannyoga.nu/yoga-0-100/)

