

Medicinsk yoga på stol.



Medicinsk yoga är en terapeutisk yogaform som alla kan tillämpa, oavsett ålder och fysik. Under ett yogapass förbättrar du förutsättningarna för cirkulation, främst i nacke, axlar och rygg. Du blir mer medveten om hur du andas. Ett lugnt, djupt andetag har stor påverkan för ditt välmående.

Flera forskningsrapporter visar på att yogan har mätbart positiva effekter både fysiskt och mentalt, den ger t.ex. en ökad stresstålighet, bättre sömn, förbättra ämnesomsättning, ger ett stabilare humör, lindrar depression och förebygger stelhet i rygg och nacke.

Var: Din Vårdcentral, Ängstugevägen 2, Nyköping
Start: **Måndag 13/1 och Torsdag 16/1** (t.o.m 25/5 och 28/5)
Tid: Måndagar 17:30, Torsdagar 9:00 och 10:00. (ca 55 min.)
Pris: Patientavgift/ kostnadsfritt.

Vill du veta mer om grunderna i yogan och yogans effekter så är du välkommen på tre informationstillfällen.

Måndag 27/1 16:30-17:30, torsdag 30/1 11:00-12:00 och måndag 9/3 16:30 -17:30.

Anmälan och frågor hör av dig på 073-201 52 75.

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

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



För mer info www.sannyoga.nu

