

# Välkommen till Prova-på-Yoga På Uppsala Hälsocenter

Börja morgonen på bästa sätt - 20 februari kl 8.00-9.15

## Välkommen till Uppsala Hälsocenter

Center för psykisk hälsa och personlig utveckling

*Vi finns i en av de vackraste våningarna i stan, i en stor sekelskiftsvåning ovanför Güntherska Hovkonditoriet i centrala Uppsala, på Östra Ågatan 31.*

---

**20 februari kl 8.00-9.15**

Vi bjuder in dig till ett unikt prova-på-tillfälle för dig som vill testa både MediYoga och Yoga. Alla är välkomna, inga förkunskaper krävs.

**Anmäl dig till kursen på [www.uppsalahalsocenter.se/anmalan](http://www.uppsalahalsocenter.se/anmalan)**

Kostnad: 180 kr, betalas på plats.

Sen avbokning (senast 24 timmar innan) faktureras med tillkommande faktureringsavgift 70 kr.

### Information om kursen

Yogateamet som håller i kursen består av Caroline Säll och Malin Lindström. Caroline är utbildad MediYogalärare och jobbar även som kurator på Uppsala hälsocenter. Malin jobbar som fysioterapeut på Aros hälsocenter och har över 10 års erfarenhet av patientarbete och Yogalärare. De tar med sina yrkeskunskaper i yogan och bidrar till ökad kunskap och förmåga att anpassa kurserna på individ- och gruppnivå så att alla känner sig välkomna oavsett förutsättningar.

**MediYoga** (medicinsk yoga) är en medicinsk och terapeutisk yogaform med fokus på klinisk praktik och forskning, en mjuk och kraftfull yogaform som passar alla. Övningarna ger ökad rörlighet och styrka och har en avslappnande effekt för kropp och sinne. Under kursen varvar vi fysiska övningar med andningsteknik och djupavslappning. MediYogalärare: Caroline Säll

**Global Yoga** är en utvecklande personlig yogaform anpassad till 2000-talets människa, där fysiska utmaningar varvas med mentala intentioner. Tekniker från både öst och väst blandas i yogaklasser med precision och flöde. Yogalärare: Malin Lindström

Vill du läsa mer om de olika Yogaformerna: [www.mediyyoga.se](http://www.mediyyoga.se) [www.globalyoga.se](http://www.globalyoga.se)

Läs mer om oss och våra tjänster på:

**[www.uppsalahalsocenter.se](http://www.uppsalahalsocenter.se)**

[kontakt@uppsalahalsocenter.se](mailto:kontakt@uppsalahalsocenter.se) | Östra Ågatan 31