

Medicinsk Yoga

**Kursstart februari 2012, Frösunda Strand
samt Niyamayoga/Värmdö**

Medicinsk Yoga är en terapeutisk form av Kundaliniyoga, utvecklad av Göran Boll vid **Institutet för Medicinsk Yoga i**

Stockholm (IMY).

Yogaprogrammen är utformade så att alla, utifrån sina egna förutsättningar ska kunna utöva dem.

Programmen består av medveten andningsträning, mjuka fysiska övningar, avslappning, meditation och samtal. Den medicinska yogan ger effekt på stressnivåer, blodtryck, anspänning och smärta, sömn, oro, hormonella obalanser och mycket annat.



Är du intresserad av att delta, kontakta:

Leg. Sjukgymnast

Magdalena Skoog

0704 25 30 89

Patientavgift enligt gällande sjukgymnasttaxa.

Höstkostnadskort/frikort gäller enligt landstingsavtal.