



## Må Bra med Medicinsk yoga på stol.

Medicinsk yoga är en terapeutisk form av Kundaliniyoga – en yogaform som alla kan tillämpa, oavsett ålder och fysik. Något för dig som vill ha yoga som rehabilitering eller som söker ett mjukt sätt att komma i balans.

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, andning och meditation samt avslappning och vila.

**I yogan är det ok att vara olika och du deltar utifrån dina unika förutsättningar.**

**Var:** Din Vårdcentral, Ängstugevägen 2, Nyköping

**Start:** Torsdag 17/1 och Fredag 18/1.

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

**Pris:** Patientavgift/ kostnadsfritt.

**Anmälan till Susann, 073-201 52 75 senast 14/1.**

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



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

Mer info [Sannyoga.nu](http://Sannyoga.nu)

