



## MediYoga - medisinsk yoga!

Bli med og lær mediYoga! Passer også for deg som har praktisert mediYoga tidligere og ønsker å gjøre yoga sammen med andre!

MediYoga er en terapeutisk og forskningsbasert yogaform som har sitt utspring i Kundaliniyoga. Med enkle dyptvirkende øvelser balanserer vi energien i kroppen, hvor pust og meditasjon er i fokus. Du vil lære deg teknikker for å slippe stress og spenninger, og du vil oppleve å få større innsikt i deg selv. Øvelsene utføres i rolig tempo og for det meste sittende på matte eller stol. MediYoga passer derfor for alle, og spesielt godt for deg som har fysiske plager, og/eller psykiske utfordringer. Regelmessig praktisering av medisinsk yoga kan gi økt smidighet og redusert stress, muskelspenninger og smerter i kroppen. Det kan dempe negative tanker og virke gunstig på plager som bl.a. hodepine/migrener, søvnproblemer, fordøyelse samt appetitt- og vektregulering.

Vi gjør MediYoga i komfortable klær som ikke strammer. Anbefalt å bruke yogapute for sittende meditasjonsstilling samt lite sjal/ullteppe for avspenning.



Kurset ledes av sertifisert MediYoga instruktør, coach/veileder og off. godkjent fysioterapeut Gro Thorbjørnsen som har lang erfaring med veiledning og instruksjon av ulike grupper. Ta evt kontakt for info tlf 93695535 eller e-post [gthoami@hotmail.com](mailto:gthoami@hotmail.com)

Forskning  Kunnskap  Utdanning  
*MediYoga er en svenskutviklet terapeutisk  
yogaform som har oppnådd gode resultater ved  
at vi knytter sammen meget gamle holistiske  
verktøy med den moderne skolemedisinen.  
Helsetjenesten kan akuttmedisin og MediYoga  
er et helt filosofisk system som har som mål å  
støtte vår egen leging.*  
[www.mediYoga.no](http://www.mediYoga.no)

©

- MEDICAL YOGA -