



Medi Yoga

MediYogan är en svenskutvecklad body-mind yogaform som är kvalitetssäkrad genom forskning och klinisk utvärdering sedan mitten av 90-talet på Danderyd Sjukhus, Karolinska, Örebro Universitetssjukhus, m.fl. i samarbete med flera vårdcentraler och rehabcentra. Metoden är också utvecklad utifrån resultaten av hundratals vetenskapliga studier över hela världen på olika former av yoga, bland dem ett växande antal svenska studier.

För mer info om MediYogas grunder, forskningen och mycket mer se <https://mediyoga.se/>

MediYoga används idag inom svensk hälso- och sjukvård på närmare 300 platser i landet. Men det flerdubbla är antalet friskvårdsanrättningar (som yogastudios) som erbjuder MediYoga för alla! Det är ett mycket tillåtande, njuk yogaform med stor effekt.

Kärnan i MediYoga är att skapa ökad balans fysiskt, mentalt och emotionellt. En form av mind-body träning, helhetsträning, som stillar sinnet, ökar kroppsmedvetenheten och balanserar kroppens nerv- och hormonsystem. Bidrar även till ökad rörlighet, flexibilitet och styrka. Ger lugn och glädje.

Jag är diplomerad MediYoga Lärare och förmedlar denna body-mind teknik med mycket kärlek, entusiasm och humor, både på yoga studios och privat (via Zoom).

En MediYoga pass kan vara allt mellan 20 min och 120 min, det är du som väljer.

Bokningen ser du separat på hemsidan

Hjärtligt välkommen!

