

MEDIYOGA - YOGAKURS - HØST 2022



Færder friskliv og mestring inviterer til yogakurs. Tilbudet er åpent for alle deltagere i alderen 18–65 år.

Sted: Færder friskliv og mestring, Smidsrød helsehus, Øreveien 13, Nøtterøy

Tidspunkt: uke 34, 23. august tom uke 44, 1. november. (ikke trening uke 36 + 37)

Kursavgift: 600,-

MediYoga er et kraftfullt verktøy som gjennom forskning viser dokumentert effekt. Det er en medisinsk terapeutisk yogaform der 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 deg økt smidighet, redusere stress, spenninger og smerter i kroppen, virke gunstig inn på hodepine/migrene, søvnproblemer, vektproblematikk og dempe negative tanker.

Ha på deg komfortable og varme klær som ikke strammer når du kommer til Medisinsk Yoga. NB: ikke parfyme eller andre sterke lukter! Vi ber alle kursdeltagere ta med egen yogamatte, et teppe/pledd og en pute (noe fast som bygger litt for lettere å sitte i meditasjonsstilling, ev. en til under hodet i liggende stilling). Vi har imidlertid noe kortere treningsmatter og enklere puter til utlån om behov. Kurset instrueres av sertifisert kursleder med medisinsk utdanning.

Påmelding/informasjon:

Gro Thorbjørnsen (Fysioterapeut/frisklivskoordinator)

Tlf.: 95 33 31 32

E-post: friskliv@faerder.kommune.no

