



Medicinsk Yoga

Denna kurs är för dig som vill ta del av yogan utifrån dina förutsättningar, möjligheter och begränsningar. Kanske har du en skada, utmattningssyndrom eller något annat och vill stärka och återuppbygga din kropp och din mentala kapacitet.

I Medicinsk yoga gör vi kundaliniyoga med syfte att stärka och stötta kroppens egen förmåga till självläkning. Yogan görs i medvetet lugnare form och du får än fler möjlighet att göra yogan efter dina förutsättningar och lyssna på din kropp. Du är guidad genom hela yogapasset och flera alternativ ges till övningarna.

Yogan kan göras på stol, meditationspall eller på yogamatta. Inga förkunskaper krävs. Ta med mjuka kläder, sedan finns allt du behöver i yogasalen.

MEDICINSK YOGA

Måndagar kl. 15.00-16.00

- ☉ Kurs: 11 september – 16 oktober 2017
- ☉ Kurs: 23 oktober – 27 november 2017

☉ För dig som är sjukskriven på hel- eller deltid eller fått FaR från din vårdgivare:
550 kr/kurs och 120 kr/ enstaka tillfällen.
Ordinarie pris 800 kr/kurs och 180 kr/enstaka tillfällen.

☉ Frågor om kursen och platsbokning kontakta Anna-Lena Arvidsson, 070-694 0532 eller via epost anna-lena@balanskundaliniyogacenter.se.

BALANS KUNDALINIYOGA CENTER

- ☉ Kundaliniyoga
- ☉ Medicinsk yoga
- ☉ Restorative yoga
- ☉ Yoga för seniorer
- ☉ Workshops
- ☉ Personliga behandlingar



Mjölkuddens centrum, Luleå
www.balanskundaliniyogacenter.se

”Vi vill göra kundaliniyogans tekniker lätt tillgängliga för alla som vill utvecklas och må så bra som möjligt fysiskt, mentalt och andligt.”