

# Mediyoga

I denna kurs tränar vi efter färdiga utarbetade program i mediyoga från mediyogainstitutet av blandade urval, de tre grundprogrammen samt exempelvis program för immunsystemet, binjure/hormonyoga, och efter medelsvåra fortsättningsprogram.

Innehållet i alla pass består av delarna; andning, rörelser, meditation och mantra(fokuseringstekniker). Samtliga övningar görs i liggande, sittande och ibland i stående, men är utformade så att de allra flesta klarar att genomföra passen och kan till och med utföras i sittande på stol.

Mediyoga är den vetenskapligt förankrade formen av medicinsk yoga.

**Tisdagar 19.30** med start den 27/8 15 ggr 2700:- (uppehåll 29/10 - höstlov)

*Alternativ kurslängd 8 ggr 1700:- (för dig som kanske hoppar in senare i kursen eller önskar en kortare kurslängd ☺)*

*Du kan även drop-in träna i mån av plats. 225:- alt. 4 TB.*

*Skulle du missa något tillfälle har du möjlighet att ta igen det i parallell kurs alt. balance4you´s gruppträningutbud.*

**Instruktör:** Jennie Jansson, Leg. Sjukgymnast/Mediyogainstruktör, 0707593385.  
Anmälan och förfrågningar till [jenjan3@hotmail.com](mailto:jenjan3@hotmail.com) alt. till [info@balanceforyou.se](mailto:info@balanceforyou.se)

