

# 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.

## Våren 2019

Tisdagar 19.30 med start den 22/1 16 ggr 2640:- (uppehåll 26/2, 16/4, 30/4)

*Alternativ kurslängd 8 ggr 1600:- (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. Drop-in platser bokas på [www.balanceforyou.se](http://www.balanceforyou.se) (följ länk till Boka Direkt).*

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

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