



ANHÖRIGCENTER

VILL DU PROVA PÅ MEDIYOGA?

Du som är anhörig och vårdar eller stödjer någon kanske du upplever mycket stress i vardagen? Är det svårt att få till egen återhämtning? Längtar du efter lugnet och att få vara i dig själv utan krav en stund? Då kanske MediYoga är något för dig!

MediYoga är en svensk yogaform som kombinerar medveten andning, mjuka rörelser och meditation för att skapa balans i kropp och sinne. Forskning visar att MediYoga ger positiva effekter såsom minskad stress, oro och ångest men även minskad smärta, sänkt blodtryck, ökad sömnkvalitet och bättre livskvalité.

Nu har du möjlighet att prova:

28 augusti klockan 10:00-11:30, träffpunkt Smedjan (Nya gatan 12)

Alla kan utöva MediYoga och du utgår alltid från din egen förmåga. Träningen utförs på en matta alternativt på en stol. Du har bekväma träningskläder, gärna varma sockor och tröja, och tar med en egen filt. Matta och bolster finns i lokalen. Vi har en lugn stund och avslutar med en gemensam kopp te.

Anmälan till anhörigkonsulent Pia Wikström 08-718 89 08, pia.wikstrom@nacka.se

Begränsat antal platser. MediYogan kostar inget för dig som är anhörig.

Du behöver inte ha några förkunskaper utan bara vara intresserad och nyfiken!

VÄLKOMMEN!