



ANHÖRIGCENTER

MEDIYOGA FÖR ANHÖRIGA

Är du anhörig som vårdar eller stödjer någon och 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.

Alla kan utöva MediYoga och du utgår alltid från din egen förmåga. Träningen utförs på en matta alternativt på en stol. Du har bekväma kläder, 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. MediYogan kostar inget för dig som är anhörig.

Fredagar klockan 10:00-11:30

4 september, 11 september, 18 september, 25 september

Träffpunkt Smedjan, Nya gatan 12

Begränsat antal platser.

Tidigare deltagare välkomnas att skriva upp sig på intresselistan och är med i mån plats.

Anmäl ditt intresse till:

Anhörigkonsulent Pia Wikström

08-718 89 08, pia.wikstrom@nacka.se

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

VÄLKOMMEN!