

## Återkoppling till Göran Boll ang. yoga

Den här annonsen var inför i Norrköpings Tidningar den 6 september 2023 under rubriken "Noterat"

SPF S:t Olof arrangerade en folkhälsovecka för våra medlemmar. Först ut var Göran Boll, internationellt diplomerad yoga- och meditationslärare samt yogaterapeut, som föreläste om yogaformen mediyoga. Föreläsningen varvades med att deltagarna även fick pröva på olika enkla övningar och tekniker för att uppnå ett eget välbefinnande.

En av deltagarnas spontana omdöme.

"Det var som balsam för själen att lyssna på Görans lugna stämma och andas på rätt sätt. Dessutom förklarade han vad som händer i kroppens olika organ när du andas rätt.

Det är med all säkerhet många som kan dra ner på eller kanske t o m sluta med sina mediciner om man utövade yoga."

Gunilla Händel, som själv leder kurser i yoga säger så här:

"Jag fick lära mig något nytt som var superbra nämligen att monoxiden som finns i bihålorna utsöndras när man andas rätt.

Att Göran Boll är jätteduktig visste jag redan."

Anne Vilu säger så här:

"En föreläsning som gav mig mycket kunskap och insikt i yogans underbara värld. Önskar att alla skulle få möjlighet att uppleva detta."