



8 veckors Rehabprogram vid stress och utmattning

”första hjälpen”

MediYoga är en lugn terapeutisk yoga som stöds av svensk forskning.

Den har visat goda resultat på bl.a. stressrelaterade besvär.

I detta 8-veckors Rehabiliteringsprogram lägger vi fokus på att minska stress och oro i kropp och sinne. Vi jobbar med att koppla på det parasympatiska nervsystemet, vilket står för lugn och ro.

Du lär dig verktyg som lindrar din stress och får kunskap om vad som sker i din kropp vid långvarig stress.

Till vem riktar sig kursen

Kursen passar dig som vill bryta din stress innan du blir sjuk. Kursen passar även dig som är sjukskriven för utmattningssyndrom, utbrändhet eller annan stressrelaterad ohälsa. Ingen förkunskap i yoga eller meditation behövs. Alla övningar utförs alltid utifrån din förmåga och kapacitet. Kursen är utformad så att du orkar delta även i den akuta fasen av din sjukdom.

Kursens uppbyggnad

Vi går igenom vad som händer i kroppen vid stress och utmattningssyndrom. Andningstekniker, MediYoga och meditation kombineras med teori. Övningarna ska hjälpa kroppen och sinnet tillbaka till balans genom återhämtning. Kursledaren delar med sig av sin personliga erfarenhet av utmattningssyndrom.



Gruppen

Vi är en grupp på max 8 personer. Att vara i en lagom liten grupp med personer som går igenom samma sak har visat sig vara en väldigt bra pusselbit i läkandet. Att bli förstådd, känna gemenskap och inte bli ifrågasatt är stärkande. I denna grupp presterar vi inte, vi ska bara vara.

När

Start **onsdag 28 mars** kl 16.15 – 18.00.

Vi ses en gång i veckan, under 8 veckor. Vi träffas varje onsdag förutom tillfälle 3 som är en tisdag, samma klockslag varje gång.

Datum: 28/3, 4/4, 10/4, 18/4, 25/4, 2/5, 9/5, 16/5

Var

Moviva hälsocenter, Pitan 122, Odensala – Märsta.

Pris

Kampanjpris Hela kursen, 8 veckor 2000.- (250.- / tillfälle) I priset ingår skriftligt material om all teori vi går igenom samt digitalt MediYoga program. Ord. Pris 2400.-

Bokning

Bokas senast 21/3 (en vecka innan kursstart) och betalas innan kursstart via swish eller autogiro.

Bokning: www.moviva.se

Obs, vid färre deltagare än 3 ställs kursen in.

Kursledare

Anna Maria Kullman, Diplomerad MediYoga Stresscoach, Leg. Sjuksköterska

Vid frågor kontakta

I första hand annamaria@dinbalansilivet.se

eller info@moviva.se