

Vill du prova något nytt? MediYoga och Gongbad

Lördagen den 8 Nov Kl14-16 Pris: 300kr

Var? Bergby Skolas Bygdegård

Det finns yogamattor, sittkuddar och filtar

Anmälan Anna Kiltuft 070-321 63 61

Pernilla Sollenhag Nilsson 0730- 52 77 40



Gongbad är en djupt avslappnande upplevelse.

Där du vilar på en yogamatta.

En instruktör spelar på gongar för att skapa ljudvågor och vibrationer.

Dessa ljudvågor sägs hjälpa till att lösa upp spänningar och blockeringar i kroppen, både fysiskt och mentalt, och kan leda till en djupare känsla av inre frid och självläkning.

Du ligger bekvämt, i ett meditativt tillstånd, där du kan släppa taget om stress och återfå ny energi.

Yoga har praktiserats i över 5000 år och har utvecklats till en erkänd metod för att främja hälsa globalt. Genom att kombinera fysiska och mentala övningar används yoga idag för att stödja hälsovård och behandling av olika medicinska tillstånd. WHO och FN erkänner yogans potential för att förebygga och hantera livsstilsrelaterade sjukdomar.

Inom hälso- & sjukvården inriktas yoga att användas som komplement och understöd till standardbehandling samt som egenvård. **MediYoga** är en svenskutvecklad medicinsk yogaform som använts i hälso- och sjukvården sedan 1997. För att säkerställa att yoga kan tillämpas med robusthet och trovärdighet har MOSI-ramverket (MediYoga Standardiserad Intervention) utvecklats. Detta ramverk understödjer appliceringen och säkerställer att yoga implementeras på ett standardiserat, evidensbaserat och säkert sätt i vården, vilket möjliggör skalbarhet och vidare forskning för framtida vårdinsatser.