



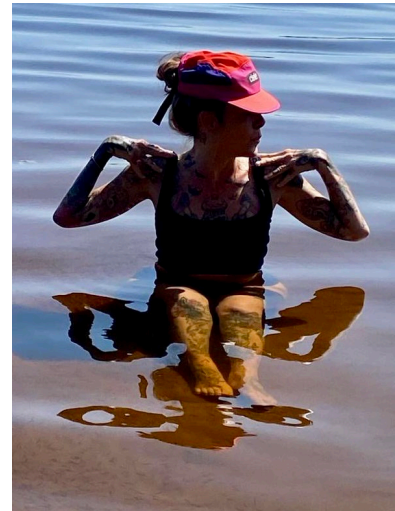
Anmäl dig till digital mediyoga

Lugnt Liv erbjuder tillsammans med Neuro Malmö en kurs i sittande mediyoga. Tillsammans ses vi en gång i veckan för att få en välbehövlig paus i vardagen. Detta gör vi i Zoom för att det ska bli så lättillgängligt som möjligt oavsett var man befinner sig. Det finns tid för samtal och frågor. Gemenskapen är viktig trots att mediyoga är på distans.

Alla Neuroförbundets medlemmar kan anmäla sig till kursen som är nio torsdagar klockan 17-18 till en kostnad av 300 kronor. Anmäl dig till malmo@neuro.se Kursstart är 4 april. Efter din anmälan får du betalningsuppgifter och Zoomlänk.

Mediyoga är

- Stressreducerande
- Balanserande/lugnande
- Läkande både fysisk och psykiskt
- Ger ett bättre fokus
- Ger på sikt bättre självkänsla



Mediyoga används vid rehabilitering, likväl vid fysiska skador som vid utmattning/utbrändhet. Genom mediyoga ger du din kropp vila och återhämtning, visar den respekt och får bättre kontroll över dina sinnen. Det resulterar i att du blir mer balanserad och harmonisk och får ett förändrat medvetandetillstånd, dvs du lever mer "här och nu".

All mediyoga hos Lugnt Liv utförs sittande för att slippa lägga kraft på att byta position under passet. Du kan sitta i en stol/rullstol eller på golvet. Rörelserna anpassas efter var och ens förmåga genom att det alltid presenteras alternativa positioner.

Allt du behöver göra är att tända några ljus och göra det mysigt och rofyllt. Sätt dig sedan bekvämt under en filt och ta ett djupt andetag in genom näsan.

Aaauum...



Instruktör i mediyoga på Lugnt Liv är Åsa-Helena Ainhoa Bjärenäs. Hon föddes med Spinal muskelatrofi typ 3. Hennes egen neurologiska diagnos, erfarenhet av utbrändhet, ångest och diskbräck ger en ökad förståelse för deltagarna. Diplomerad instruktör i kundalini- och medicinsk yoga vid Kundaliniyoga Akademin. Har bytt ut stress och prestationsångest mot meditation och mediyoga.

Nu har du möjligheten att göra detsamma genom att anmäla dig till kursen <3
Är du inte medlem i Neuroförbundet? Då blir du det enkelt här [Bli medlem | Neuro](#)