

NY SÆSON

# MEDIYOGA

For alle, der ønsker en pause fra hverdagens stress - uanset tidligere yogaerfaring



MediYoga er en terapeutisk yogaform, som består af blide og meditative øvelser for vejrtrækningen, kroppen og sindet.

## MediYoga er særlig god for:

- Nedsat bevægelsesfunktion
- Ondt i led og muskler
- Kroniske smerter
- Åndedrætsbesvær
- Hjerterelaterede problemer
- Højt blodtryk og hjerteflimmer
- Let depression
- Stress
- Søvnbesvær

Sæsonstart: Uge 3-12 (minus uge 7)  
Hold M01 Mandag kl. 11.00 - 12.30  
Hold M02 Tirsdag kl. 16.30 - 18.00

## Med MediYoga kan du opnå:

- Dyb ro og velvære
- Bevsthed om din krops spændinger og adfærd
- Forbedret:
  - Åndedræt
  - Blodtryk
  - Hjerterytme
  - Søvn
  - Hormonsystem
  - Fordøjelse



Øvelserne laves på en måtte eller siddende på en stol.

### Underviser:

Gitte Mogensen

Kiroprakter, psykoterapeut og MediYoga-instruktør

**Pris:** 1170,00 kr.

Du kan løbende komme med på holdet, selvom det er startet.

**Tilmeld dig** i receptionen, pr. telefon eller pr. mail.



Rygcenter Aarhus Kiropraktisk Klinik  
Tlf. 86117611 Mail. [info@rygcenteraarhus.dk](mailto:info@rygcenteraarhus.dk)  
[www.rygcenteraarhus.dk](http://www.rygcenteraarhus.dk)