

MEDIYOGA



I den allt mer stressfyllda värld vi lever i behövs idag fler kraftfulla verktyg för att bättre skapa balans i vår dagliga tillvaro.

MediYoga är en mjuk, dynamisk yogaform som fungerar för alla. Den innefattar mjuka kroppsövningar som anpassas efter utövarens förmåga (det går t.ex. lika bra att sitta på stol som att sitta på golvet för att göra övningar), effektiva andnings- och koncentrationstekniker, djupavslappning och meditation.

MediYoga är ett mycket kraftfullt redskap mot stress, utbrändhet och andra obalanser och enkelt att använda. Det är en svenskutvecklad yogaform. Den kommer ur, och har sina rötter i Kundaliniyogan, men det är inte exakt samma sak, det är två separata system.

Vi representerar idag en egen självständig gren på yogaträdet. MediYoga har bl.a. tagit bort, modifierat och lugnat ner olika moment i Kundaliniyogan för att övningarna ska kunna fungera för människor med olika begränsningar.

MediYoga utgår från Kundaliniyogans grundsyn på människan som energivarelse och har lånat in ett mindre antal pass och meditationer ur denna mäktiga tradition.

MediYoga har sedan 1995 utvecklat ett stort antal egna pass specifikt för den moderna människans behov och vi verkar för att våra träningsprogram ska utvärderas vetenskapligt.

Du behöver inga speciella kläder men de skall helst inte sitta åt utan vara lätta att röra sig i och ha gärna en tröja med för att hålla dig varm 😊



Välkommen!

Mia Bergevald

leg. sjukgymnast/MediYoga-instruktör

070 – 569 20 82 maria.bergevald@pe3.se

