

START
28/10



8 FREDAGE
12.30-14



MEDIYOGA MOD STRESS

Fysioform, Højvangen 2 | Fredage kl. 12.30-14.00 | 28. oktober - 16. december

Enkle, effektive værktøjer til at komme ovenpå igen og forebygge tilbagefald

Dette medicinske yoga-forløb er for dig med fysiske smerter relateret til stress eller som står i en svær livssituation. MediYoga er udviklet til terapeutisk brug i sundhedsvæsenet og tilpasses den enkelte. Alt kan gøres på stol og måtte.

Du får lydfiler og pdf af øvelser og meditationer, så du kan lave yoga hjemme. Og du får en guide til stress-håndtering med yoga. MediYoga Instruktør med speciale i stress er Kathrine Krake.

Læs mere om Stress-forløbet og MediYoga på fysioformbornholm.dk/vi-tilbyder/mediyoga.

Tilmelding og spørgsmål til Kathrine Krake: satnam@yogaeffekt.dk

Pris: 888 kr. med lægehenvielse til fysioterapi. 1200 kr. uden henvielse.

