

# Medicinsk Yoga

Medicinsk yoga är en lugn yogaform utan prestationskrav där enkla och samtidigt kraftfulla fysiska rörelser kombineras med andning, avspänning och koncentration. Yogan lär dig koppla av fysiskt och fokusera sinnet, den är ett effektivt verktyg för att skapa inre balans och motverka stress. Rörlighet och hållning förbättras.

Inga förkunskaper behövs.

**Instruktör:** leg sjukgymnast och instruktör i medicinsk yoga



## Vår och sommar 2012

### Bas/seniorpass

Onsdagar kl. 11.00-12.00. Kursen pågår t.o.m. 27/6 (ej 30/5, 6/6)

Sommaruppehåll vecka 27-32. Höstterminen startar 16/8

Instruktör: Susan

### Kvällskurs 5 ggr

Tisdagar kl. 17.30-18.30. Start 8/5-5/6

Instruktör: Susan/Anne



**Anmälan:** Se kontaktuppgifter nedan

**Avgift:** 10 ggr klippkort 1200 kr, drop-in 130 kr (pensionär/sjukskriven 900 kr, drop-in 100kr)

Under vår- sommar även möjlighet att köpa 5 ggr klippkort för halva priset.

**FaR** (Fysisk aktivitet på Recept) 10 % rabatt på första kursen/klippkortet

Vi är anslutna till FriskvårdsCheckar, Friskvårdskuponger och Wellnet

**FYSS**= fysisk aktivitet i sjukdomsprevention och sjukdomsbehandling [www.fyss.se](http://www.fyss.se)

## FYSSFORUM STOCKHOLM AB

Ringvägen 101, kv  
(ring för portkod)  
I 18 60 Stockholm

Telefon: 08-641 82 00/076-189 83 43

E-post: [info@fyssforum.se](mailto:info@fyssforum.se)

Hemsida: [www.fyssforum.se](http://www.fyssforum.se)