

MEDICINSK YOGA (MEDIYOGA)

Är en lugn och meditativ yogaform som utgår från den klassiska Kundaliniyogan. Medicinsk Yoga kan användas som ett rent friskvårdande verktyg men används också vid rehabilitering för grupper med olika behov. Här ingår andningsövningar, rörelser, avslappning och (mantra-)meditation för att skapa balans fysiskt, mentalt och emotionellt. De flesta övningarna går utmärkt att utföra sittande på stol. Du uppmanas att inte prestera utan att öva dig i att lyssna på kroppens signaler.

Man tränar alltid utifrån sin egen förmåga och kapacitet. Inga förkunskaper krävs.

Läs gärna mer om Medicinsk Yoga; www.medi yogainstitutet.se

Jag som leder passet heter Lilianne Ferraud är utbildad yoga och meditationslärare inom Kundaliniyoga, Instruktör i Medicinsk yoga, och F&S yogainstruktör. Jag har lett yogaklasser i 12 år. Till vardags arbetar jag som Genetisk vägledare inom cancertgenetik på Universitetssjukhuset i Linköping.

Yinyoga

YinYoga är för dig som vill sträcka ut ordentligt. Fascian i kroppen stelnar till och vi upplever oss oviga och kan få obehag i kroppen. Genom denna yogaform dras fascian försiktigt ut och kan återta spänst. Denna yoga kompletterar annan fysisk aktivitet som t.ex. löpning och styrketräning perfekt. Yinyogan passar alla kroppar, särskilt dem som är stela och orörliga. Passen är väldigt lugna, sköna men också utmanande i vissa positioner. Under klasserna leds du in att vara närvarande i din kropp, med andetag och de förnimmelser som är. YinYoga Active är en klass alla kan delta i efter sina förutsättningar.

Jenny är i grunden utbildad till kundaliniyogainstruktör och har sedan lagt till flera utbildningar. Mediyoga hos Göran Boll på Mediyogainstitutet i Stockholm. Yin- och Restorativ yoga hos Magdelana Mecweld med fördjupningar inom traditionell kinesisk medicin och mindfulness. Hon hoppas kunna förmedla lugn, att det inte alltid behövs prestation för att uppnå. Ibland är det vilan och avslappningen som är den mest effektiva vägen.