

Hjerteforeningen

er en patientforening, der:

- vil vinde kampen mod hjertesygdom gennem forskning, forebyggelse og patientstøtte.
- har flere tusinde flittige frivillige i hele landet.
- indsamler midler til foreningens aktiviteter og til forskning i hjerte-kar-sygdomme.
- giver hvert år ca. 30 millioner kr. til forskning i hjerte-kar-sygdomme.

Hvis du ønsker at støtte Hjerteforeningens arbejde, kan du:

- melde dig ind i foreningen. Som hjertepatient eller pårørende til en hjertepatient, er det første halve år som medlem gratis.
- give et økonomisk bidrag til Hjerteforeningens arbejde.
- støtte Hjerteforeningens lokale aktiviteter.
- melde dig som frivillig.
- udbrede kendskabet til Hjerteforeningen.



Hjerteforeningens aktiviteter i dit område MEDIYOGA



HJERTEFORENINGENS AKTIVITETER LOKALT

I denne folder kan du få et overblik over de aktiviteter vi har i din lokale Hjertereforening. Vi håber, at du bliver inspireret til at deltage i et eller flere af vores arrangementer.

Kære hjertepatienter og interesserede,

Vi er begejstrede for at gentage samt udvide samarbejdet mellem, Mediyoga terapeut Christina Slot – AOF og Hjertereforeningen Assens. Du har nu chancen for at deltage i vores Mediyoga-kursus, der er skræddersyet til at fremme dit helbred og trivsel – Hold 1. øvet eller med kendskab til yoga kl. 10-12 – Hold 2. Ny/Begynder kl. 12-14 det kræver ingen forudsætninger og det er tilladt at sidde på stol.

Hvorfor Mediyoga?

Mediyoga er en skånsom og terapeutisk yogaform, der fokuserer på at styrke dit hjerte, mindske stress og forbedre din overordnede livskvalitet. Denne form for yoga tilpasses individuelle behov og evner, hvilket gør den velegnet til hjertepatienter i alle aldre. Gennem specifikke yogastillinger, åndedrætsøvelser og afspændingsteknikker vil du opdage fordelene ved at integrere Mediyoga i din daglige rutine.

Fordele for Hjertepatienter:

- **Hjertesundhed:** Mediyoga kan hjælpe med at forbedre blodcirkulationen, styrke hjertemusklen - mindske atrieflimren og flagren – stabilisere blodtrykket, hvilket er afgørende for hjertets sundhed.
- **Stressreduktion:** Stress har en negativ indvirkning på hjertet. Mediyoga inkluderer Meditation mantra og afspænding, der kan reducere stressniveauer og fremme mental ro.
- **Fleksibilitet og Styrke:** De skånsomme yogastillinger arbejder på at øge kropsfleksibilitet og styrke, hvilket kan forbedre din samlede fysiske tilstand.
- **Åndedrætskontrol:** Korrekt vejtrækning spiller en væsentlig rolle i hjertets sundhed. Mediyoga lærer dig åndedrætsøvelser, der understøtter åndedrætskontrol og iltning af kroppen.

Kursusdetaljer:

- **Varighed:** 7 ugers kursus med ca. 2 timers sessioner hver gang – svarende til 18,62 lektioner/timer
- **Sted:** Tommerup Fyrtårn Tallerupvej 85, 5690 Tommerup - sal til 12 personer med gummimåtter, hvor du vil have et roligt og behageligt miljø til at praktisere yoga.
- **Pris:** Kun 770 DKK for hele kurset.
- **Start tirsdag d. 16.01.24 hold 1. øvet eller med kendskab til yoga kl. 10-12**
- **Start tirsdag d. 16.01.24 hold 2. ny / begynder kl. 12-14**
- **Husk afslappet tøj og et liggeunderlag (Liggeunderlag ikke nødvendig stol kan bruges)**



KONTAKTOPLYSNINGER

Hold øje med pressen /lokalaviser / hjemmesiden / kalender

[HJEMMESIDE](#)

[FACEBOOK](#)

[link AOF tilmeld hold øvet](#)

[link AOF tilmeld hold begynder](#)

AOF
VIDEN - UDVIKLING - SAMVÆR

Tovholder Hanne Andersen hjertemotion.assens@gmail.com

Tovholder Claus Dall clausdall@hotmail.com

Hvis du er i tvivl om noget, så er du altid velkommen til at tage kontakt til os. Vi hører gerne fra dig, hvis du har gode ideer, ris, ros eller andet på hjertet.