



Har du brug for støtte til at finde en bedre fysisk og mental balance?  
- Så er MediYoga måske noget for dig!



**HJERTE**  
FORENINGEN  
FAABORG-MIDTFYN



Kræftens Bekæmpelse

# Kursus i MediYoga

Hjerteforeningen og Kræftens Bekæmpelse i Faaborg-Midtfyn Kommune tilbyder et kursus i MediYoga.

Kursusforløbet finder sted på "Guldhøj" Floravej 11 i Ringe mandage kl. 16.15-17.45. Der er i alt 12 gange med start d. 12. september.

MediYoga er medicinsk yoga, som er videnskabeligt dokumenteret. En yogaform som alle kan deltage i uanset alder og eventuelle fysiske begrænsninger.

MediYoga er blide fysiske øvelser, åndedrætsøvelser, koncentrationsteknikker, meditation og afspænding.

Det er dokumenteret at yogaformen kan give mere ro og velvære til personer med hjerterytmeforstyrrelser, forhøjet blodtryk, vejrtrækningsproblemer, kroniske smertetilstande (herunder rygsmerter), søvnproblemer, stress/angst, udbrændthed og depression.

Underviser er sygeplejerske og MediYoga instruktør Tove Sommer. Spørgsmål til MediYoga kan stiles til Tove Sommer på mobil: 30174540

## Pris:

Borgere i Faaborg-Midtfyn Kommune 550kr.

Borgere udenfor kommunen 900kr

Kursusbetalingen indbetales ved tilmelding og senest d. 29. august på: Kontonummer 0828 – 8010231591 eller

Mobil Pay 883918

## Tilmelding:

Tilmelding til kurset kan ske til Ellen Kjær, Hjerteforeningen, på mobil: 30884218 senest d. 29. august.