

Kursus i MediYoga

Hjerteforeningen og Kræftens Bekæmpelse i Faaborg Midtfyn Kommune tilbyder 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 mandag d. 9.januar 2023.

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 bla.

Hjerterytmeforstyrrelser, forhøjet blodtryk, vejrtrækningsproblemer, kroniske smertetilstande (herunder rygmerter), søvnproblemer, stress, angst, udbændthed og depression.

Underviser er sygeplejerske og MediYoga instruktør Tove Sommer. Spørgsmål vedr. MediYoga kan stiles til Tove Sommer på tlf. 30174540

Ved færre end 12 tilmeldte d. 16 dec. vil kurset blive aflyst.

Pris:

Borgere i Faaborg- Midtfyn Kommune 700 kr.

Borgere udenfor kommunen 900 kr.

Kursusbetalingen

Indbetale ved til melding og senest d.16. december på Kontonummer 0828-8010231591 Eller mobil Pay 883918

Tilmelding

Tilmelding til kurset senest d. 16 dec. til Ellen Kjær, Hjerteforeningen, på mobil 30884218