**Medicinsk yoga ”Mindfulness MediYoga”**

**En kurs för dig som mer aktivt vill återskapa balans i din hälsa!**

**Låt 2022 bli ditt hälsoår! För både nybörjare och du som vill gå vidare!**

**Kursinnehåll: MediYoga (medicinsk yoga) är en terapeutisk svensk form av yoga som utvecklats av Göran Boll. Medicinsk yoga kan vara lämpligt för dig**

**som mer aktivt vill återskapa balans i din hälsa. Kanske lider du av värk, t.ex. i buk, rygg, nacke, axlar eller av sömnsvårigheter, stress, fibromyalgi, utbrändhet eller är i behov av någon form av rehabilitering.**

**Mindfulness och MediYoga (förkortat MIMY) består av yoga och meditation kombinerat med reflektioner om olika förhållningssätt i vardagen. Tar upp t.ex. attityder som acceptans, tålamod, tillit, släppa taget. Kursen passar alla som behöver en mjuk start in i yogans värld.**

**Kursledare är jag, Annette Dagervy som är utbildad livsyogalärare och yogaterapeut inom medicinsk yoga. I mitt företag arbetar jag med kurser i yoga, qigong, Tai Chi, Breathwalk m.m. Jag ger också behandlingar i thaimassage, energimassage, reiki, Tuina , abhyanga samt yogisk chakraflödesmassage.**

**Tider: Kramfors: måndagar 17.30-19.00. Start: 12 september 2022.**

 **Bjärtrå: tisdagar 17.30-19.00 . Start: 13 september 2022.**

 **Härnösand: onsdagar 17.30-19.00. Start: 14 september 2022.**

 **Nordingrå: torsdagar 15.30-17.00. Start: 15 september 2022.**

 **(Totalt 10 ggr. Veckorna 37-46. Obs! Begränsat antal platser).**

**Plats: Kramfors: Babelsberg, Babelsbergsgatan 8.**

 **Bjärtrå: Kombishuset i Strinne.**

** Härnösand: Aqui, Artillerigatan 3.**

 **Nordingrå: Järnsta kafé, Vännersta 101.**

**Kostnad: 1500 kr inkl. moms för 10 ggr 1,5 timme.**

**Kursanmälan senast 7 september till: Annette Dagervy på mobil 0703054612 eller e-post: annette.dagervy@telia.com**

**Hemsida: www.dagervy.com**