



# *Mediyoga och MIMY*

*Mediyoga = Medicinsk yoga*

*MIMY = Mindfulness och medicinsk yoga*

*Vill du känna dig mindre stressad?*

*Vill du känna dig mindre stel i kroppen?*

*Vill du förbättra din sömn?*

## Vad är mindfulness?

En klassisk definition av mindfulness är ”att vara uppmärksam i nuet, utan att värdera”.

Uppmärksamheten innefattar både det som pågår inom oss själva (tankar, känslor, fysiska upplevelser) och det som pågår utanför oss själva. Det är en konst att vara uppmärksam och en ännu större konst att låta bli att döma och värdera det vi uppmärksammar.

## Vad är yoga?

Yoga är ett 5000-årigt system för ökad medvetenhet. Mediyoga är en svenskutvecklad yogaform som testats i ett flertal studier sedan 90-talet och visar positiva resultat på bland annat rygg, hjärta, blodtryck och stress.

Varje torsdag på Psykosmottagningen i  
Upplands Väsby finns grupperna:

**13.00-1400 Mediyoga**

**14.00-15.30 MIMY**

**Terminen startar**

Mediyoga 4 februari

MIMY 11 februari

Är du intresserad, kontakta:

Sjuksköterska Katrin Gustafsson på telefon 08-  
123 480 18, eller säg till receptionen.