



## Mediyoga

**En kurs för dig som har en funktionsnedsättning och upplever stress, sömnsvärigheter eller brist på energi. Mediyoga är en lugn form av yoga för vuxna och du deltar utifrån dina förutsättningar. Det är 8-10 deltagare och vi träffas tio gånger.**

Habilitering & Hälsa ger kurser i Mediyoga på habiliteringscenter för vuxna för dig som har habiliteringsinsatser och problem med hög stress eller låg energi i vardagen. Det passar också för dig som har sömnsvärigheter.

Mediyoga är en lugn form av yoga. Syftet med Mediyoga är att skapa en ökad balans i livet. Både fysiskt, mentalt och emotionellt. Mediyoga kan utföras på matta eller på en stol. Du deltar utifrån dina förutsättningar.

För att delta behöver du:

- vara 18 år eller äldre
- vara patient på ett habiliteringscenter för vuxna
- ofta uppleva stress eller ha låg energi i vardagen
- kunna delta i grupp.

Kursen pågår under tio veckor med en träff i veckan. Varje träff varar 1,5 timme. Målsättningen är att du efter avslutad kurs ska kunna göra övningarna på egen hand. Du får lära dig en övning i taget. Kursledaren ger dig instruktioner och hjälper dig att anpassa övningarna efter dina förutsättningar. Du får en hemövning vid varje kurstillfälle.

Innan kursen startar blir du inbjuden till en informationsträff där du får svara på frågor och fylla i formulär.

Mediyoga erbjuds på flera habiliteringscenter inom Habilitering & Hälsa, Region Stockholm.

### **Mer information**

Skanna QR-koden eller gå till [habilitering.se/kurskatalog](https://habilitering.se/kurskatalog)



