



MEDIYOGA®

Medisinsk Yoga • Forskning • Kunnskap • Utdanning

Vår yogaform passer for alle mennesker, også de med fysiske eller psykiske begrensninger. En myk, meditativ yoga med pusteøvelser, myke bevegelser og meditasjon. Er du helt frisk kan MediYoga gi deg økt bevissthet, stabilitet, ro og harmoni.



*“Kan spare
milliarder kroner
hvert år”*

En ny ryggstudie ved Karolinska Institutet i Sverige, der man har sammenlignet MediYoga, fysioterapi og besøk hos ryggspesialist viser at yogaen er den mest kostnadseffektive metoden mot ryggsmertor. MediYoga kan ifølge KI gi en helsegevinst for samfunnet på 1 million kroner per pasient og år.

Bli Mediyoga Instruktør!

Oslo, Bodø, Bergen, Trondheim, Tromsø, Kirkenes og Stavanger. Et kurs over 1-termin for deg som kan det grunnleggende i medisin (anatomi og fysiologi) og som vil lære deg å instruere enkle og fungerende yogiske verktøy til dine pasienter/klienter. Teknikkene som inngår i utdannelsen har blitt testet i mange studier, i samarbeid med det svenske helsevesenet siden 1997.

Mediyoga nær deg? Ønsker du kontakt med en Mediyoga Instruktør i nærheten av der du bor? Besøk vårt instruktørsregister på hjemmesiden.



mediyoga.com