

# Yoga

Yoga är en träningsform för både kropp och själ. I yoga tränar man balans, smidighet och muskulär styrka men yogan är också ett sätt att lära känna sig själv och träna på att vara här och nu. Många förknippar yogan med de fysiska ställningarna och någon som sitter stilla i lotus men yoga är mer än så.

Genom klassiska yogaövningar för rörlighet, andning, balans och styrka får du en fysisk, lugn och meditativ yoga. En upplevelse där ökad medvetenhet, närvaro och stillhet infinner sig. Ett tillåtande pass utan prestationskrav.

Syftet med yoga är att skapa balans i kroppens "energisystem" för att uppnå fysisk och psykisk hälsa och utveckling.

Först träffar du arbetsterapeut för bedömning.

## **Dagar och tider:**

Fredagar, kl 09.00-10.00

Patientavgift är 200 kr/besök, frikort gäller. Tänk på att SAMTLIGA besök är en bokning och måste AVBOKAS 24 timmar innan, om inte sker en debitering på patientavgiften (200 kr) enligt Stockholms Läns Landstings avtal.

Välkommen!

Maria

[receptionen@affysiocenter.se](mailto:receptionen@affysiocenter.se)

Tel: 08-30 04 02