



Riksförbundet  
**HjärtLung**  
Luleå

Inbjudan till MediYoga med utbildad instruktör Tira Blixt

Välkommen att delta i Medicinsk Yoga på stol vid tre tillfällen i möteslokalen på Funktionsrätt Storgatan 13.

26 mars kl 14.00 -15.30

2 april kl 11.00 – 12.30

9 april kl 14 – 15.30

### **Vad är Medicinsk Yoga på stol?**

MediYoga är en lugn och skön form av yoga med enkla rörelser och övningar som alla kan göra. Vi utför övningarna sittande på stol. Yogan består av mjuka kroppsövningar, andnings- och koncentrationsövningar, avslappning och meditation. Du lär dig övningar att göra hemma. Du kan också sedan följa med digitalt i yogapass som finns på hemsidan.

Med yoga kan man sänka stress i kropp och sinne, blir rörligare samt öka välmående. Man har i studier sett att yogan kan påverka till lägre blodtryck och förbättrad sömn.

Träffarna är i två delar.

Del 1, ca 1 timme: här går vi igenom övningar och varvar även med kunskap om dess effekter på kroppen.

Del 2, ca 30 min: Vi samtalar, umgås och fikar tillsammans.

### **Är det något för dig? Kom och var med!**

Att delta i passen kostar inget men det är begränsat antal platser och



Studieförbundet  
Vuxenskolan

vi behöver veta hur många som kommer så att vi kan anpassa lokalen därefter.

Anmäl dig till Margareta Rönnqvist på telefon 0920-52 38 34 eller via mejl på [info@lulea.hjart-lung.se](mailto:info@lulea.hjart-lung.se)

**OBS! Sista anmälningdag är onsdag 19 mars**

*Vänliga hälsningar,*

*Tira Blixt, yogainstruktör och ny medlem i styrelsen.*