

# Mediyoga

## Gruppens innehåll

Mediyoga är för dig som behöver utveckla förmåga att slappna av och djupandas. Du får även lära dig att utveckla färdigheter i riktning mot kroppskännedom, självomhändertagande och mental närvaro.

## Praktisk information

Ha mjuka, varma och bekväma kläder.

Det finns mattor att låna, ta med dig egen ren handduk som du kan lägga över mattan.

Kom gärna 5-10 min innan utsatt tid så vi hinner att registrera dig.

## Välkommen!

Fysioterapeut Jessica Diehn

Fysioterapeut Elin Eriksson

Fysioterapeut Marina Kalafatidis

