

Alla kan yoga! Oavsett ålder och fysik, tidigare erfarenhet och smidighet. Du kommer precis som du är.

Den Medicinska Yogan har utvecklats ut Kundaliniyogan, och är en enkel och kraftfull **helhetsmetod**. Genom kontinuerligt utövande förbättrar du inte bara din fysiska hälsa utan även ditt mentala och emotionella välbefinnande. Du blir mer balanserad, fokuserad och får ökad självinsikt. Detta gör att du lättare kan hantera vardagens påfrestningar och häri ligger upplevelsen av ökad livsglädje och förhöjd livskvalitet.

Kundaliniyoga är en uråldrig teknik för den moderna människan. Vi människor behöver **enkla tekniker** för att kunna hantera vardagens påfrestningar. Alla önskar vi leva ett liv fyllt med kraft, energi, balans och glädje. Kundaliniyogan är en sådan teknik.

Yogan arbetar bl a med andningsapparaten, cirkulationssystemet, nervsystemet och immunförsvaret. Den stärker muskler, ger mental balans, verkar lugnande och avslappnande. Studier inom sjukvården har visat goda effekter på högt blodtryck och minskad risk för återinsjuknande i hjärtinfarkt, samt på rygg-, sömn- och stressproblematik.

Yogans effekter är många och väldokumenterade. Världen över forskas det kring yoga och idag har yogan en självklar plats bland tekniker för bättre hälsa och fördjupad upplevelse av balans i livet.

Välkommen på Medicinsk Yoga hos oss!

