

Hej Flygplatsseniorer!

Arlanda Sportklubb bjuder in Flygplatsseniorerna till Medicinsk yoga/avslappning på onsdagar kl. 12:15-13:00 i Friskvårdshuset.

Planerade pass = 11/4, 18/4, 25/3, 2/5

Den medicinska yogan passar alla som vill må bättre, komma ner i varv, få mer energi, kraft och kreativitet.

Medicinsk Yoga hjälper människor till avkoppling i vardagen och att våga lyssna på kroppens signaler.

Det behövs ingen erfarenhet och alla kan göra den medicinska yogan eftersom den också går att utföra på stol.

Under ett yogapass jobbar vi på att stilla sinnet och tankarna genom att andas, yoga, slappna av och meditera.

I yogapassen finns ingen prestation och målet är att vara fullständigt närvarande i kroppen med ett stilla sinne och en djup medveten andning.

Det finns mattor, filtar och sittkuddar att låna, deltagarna byter om till bekväma kläder.

Kostnad ca 650 kr/pass som vår förening betalar.

Anmälan görs till Karin Näsström

Infrastruktur Administration

Tel: 010-109 1676, Mobil: 070-891 6770

E-post: karin.nasstrom@swedavia.se

Yogapassen är utformade så att alla, utifrån sina egna förutsättningar, ska kunna utöva dem. Övningarna utförs mestadels sittandes och liggandes.

Så påverkar yoga kroppen

Övningarna ger en grundläggande balans, fysiskt, mentalt och emotionellt. Höjd energi och ökad medvetenhet. Förbättrar rörlighet, muskelstyrka, hållning och kroppskänedom. Yogaträningen påverkar hela kroppen på många olika nivåer

samtidigt; andning och lungor, muskulaturen, matsmältningsapparaten, körtel-, lymf- och nervsystemet och hjärnan.

Forskning

Internationellt har det forskats på yoga under hela 1900-talet. I Sverige har ett antal studier gjorts och fler är på gång när det gäller MediYoga (Medicinsk Yoga), bl. a på Karolinska Universitetssjukhuset i Huddinge, Danderyds Sjukhus, Karolinska Institutet, Linköpings Universitet m.fl. Dessa program har arbetats fram av IMY (Institutet för Medicinsk Yoga) och har testats i svenska forskningsprojekt på yoga.

MediYogan (medicinsk yoga) har visat sig ha tydliga mätbara effekter på ökad hälsa och välbefinnande och hjälper dessutom mot en rad besvär och har bevisad effekt på:

Hjärt/kärl-besvär, stress/utbrändhet, huvudvärk/migrän, rygg- och nackbesvär, övergångsbesvär, sömnproblem mm.

Vem som helst kan utöva denna hälsofrämjande yoga och den är framför allt ett oerhört bra redskap att förebygga ohälsa och energidränning, något som vi ALLA kan behöva. Dessutom skänker den oss en lugn och skön stund då vi helt och fullt stänger av allt omkring oss och bara är i oss själva.