



MEDIYOGA ENLIGT MOSI®

MediYoga enligt MOSI® är ett evidensbaserat program som minskar stress, oro, ångest och smärta. Alla, oavsett förutsättningar kan praktisera MediYoga.

HUR GÅR DET TILL?

Ett pass består flera olika delar; andning, mental fokusträning, enklare fysiska övningar samt meditation och avslappning.

Med hjälp av andningsövningar lär vi oss att andas så effektivt och samtidigt avslappnande som möjligt. All aktivitet under passet utgår sedan från andetaget som styr de fysiska övningarnas tempo, som därför blir individuellt. Genom att träna sitt fokus släpper vi taget om tankar och känslor vilket skapar inre lugn.

De fysiska övningarna stärker muskulaturen, ökar smidighet och uthållighet och kan utföras av alla, på golvet eller sittandes på en stol.

Ett mål är att synkronisera kroppens rörelser med andningen och samtidigt behålla sitt fokus. Yogainstruktören guidar varsamt men tydligt för att deltagaren ska slippa tänka på de olika delarna. Varje pass avslutas med avslappning och en kortare meditationsövning.

Det är inte nödvändigt att byta om inför ett MediYoga-pass, vanliga bekväma kläder fungerar. En yogamatta eller liknande, alternativt en stol att sitta på. Gärna en filt eller en varm tröja och kanske en kudde att sitta på. Det är allt!

SYFTE

Olika människor har olika anledningar till att de känner sig stressade, har värk, oro eller ångest. MediYoga enligt MOSI® har visat sig fungera på en rad olika områden, inte minst för att minska stress, oro/ångest och smärta. För bästa effekt uppmuntras deltagarna att praktisera hela eller delar av passet mellan träffarna, men det är förstås frivilligt. Deltagaren uppmuntras att skapa sitt syfte med sin träningen men det övergripande syftet är inre lugn, minskad stress och ökad flexibilitet i kropp och sinne.

HUR SER ETT UPPLÄGG UT?

Vi vet att tiden är knapp och har valt att erbjuda skräddarsydda upplägg. Förslagsvis tre till åtta tillfällen med en eller två veckors mellanrum, på plats hos er eller digitalt. Ett pass kan vara mellan en till en och en halv timme.

Vårt mål är att skapa en trygg och varm miljö och, om så önskas en stund för reflektion, vilket i sig är återhämtande. Hör av dig så hittar vi ett upplägg som passar för just er!

HÅLLBAR ARBETSPLATS MED HÅLLBARA INDIVIDER

MediYoga är förebyggande men används också inom svensk sjukvård som behandling mot en rad olika besvär och sjukdomstillstånd. Med hjälp av Mediyogans olika delar får vi mer hållbara arbetsplatser, välmåendet ökar samtidigt som den skadliga stressen minskar.

KURSLEDARE

Maria-Pia Gottberg, MediYoga-lärare, Stresspedagog, Mental tränare, coach, författare och föreläsare med mångårig erfarenhet av att utbilda och coacha individer och grupper med fokus på stresshantering, känslor och relationer.

INVESTERING

Kontakta mig för en offert genom att mejla maria-pia@friendly.se

GLADA HÄLSNINGAR,
Maria-Pia Gottberg

