



MEDIYOGA

ALEXANDRA ATTERBRAND

**STRESS OG UTBRENTHET
HORMONYOGA FOR KVINNER
STERKERE RYGG**

Når vår verden stadig blir mer stressende, behøver vi hjelp for å skape en bedre balanse i vårt liv og i hverdagen.

Mediyoga er en helhetlig terapiform hvor vi jobber med kroppen fra innsiden. Gjennom pust, enkle øvelser og meditasjon/mindfulness hjelper yogan deg å kontrollere stress og skape indre balanse i kropp og sinn.

Mediyoga har dokumentert effekt på rygg- og nakkeplager, stress, utbrenthet, høyt blodtrykk, migrene, MS, inkontinens, søvnproblemer og hjerte- og kreftpasienter. Flere av studiene er gjennomført på det Karolinska Institutet i Stockholm.

Programmene tilpasses dine fysiske forutsetninger og passer til alle aldre.

VELKOMMEN

TILBUD SWEA

10 KLIPP 1800,-

Pris pr time 250,- 10 klipp 2200,-
klippekort kan brukes på Aviva/A-klinikker/A Karma
World

Påmelding alexatterbrand@gmail.com
mobil 93095140

www.alexandraatterbrand.no



Alexandra Atterbrand er utannet Mediyoga lærer og terapeut. Hon underviser i Mediyoga på AVIVA, A-klinikken og A Karma World og er spesialisert i gravideyoga, yoga for kvinner og hormoner og yoga for stressmestring.



THE INTERNATIONAL ASSOCIATION OF
YOGA THERAPISTS



HORMONYOGA FOR KVINNER

Hormonene er nøkkelen til vårt velbehag. Mediyoga for kvinners hormoner vitaliserer og balanserer hormonsystemet. Stress er en av de største årsakene til hormonell ubalanse og yogaen hjelper til å redusere vårt stressnivå.

Hormonyoga kan utføres av alle kvinner, men er spesielt gunstig etter 35 års alderen fordi hormonnivået normalt synker da.

Yogaen er også bra for PMS, PMDS, PCOS og andre symptomer ved overgangsalderen/menopaus, ved skjoldbruskkjertel problem, inkontinens og ved infertilitet. Kvinner vil og merke at man øker sin lyst och bevarer sin vitalitet.

TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG
	14:30-15:45 75 min HORMONYOGA FOR KVINNER AVIVA - Vinderen	14:00-15:00 60 min STRESS OG UTBRENTHET AVIVA - Vinderen
15:00-16:00 60min STRESS OG UTBRENTHET A-KLINIKKEN MAJORSTUEN		15:15-16:15 60 min STRESSMESTRING UNGDOM AVIVA - Vinderen
16:15-17:30 75 min HORMONYOGA FOR KVINNER A-KLINIKKEN MAJORSTUEN	16:30-17:30 60min STRESS OG UTBRENTHET A KARMA WORLD Niels Juels gate	16:45-18:00 75 min HORMONYOGA FOR KVINNER AVIVA - Vinderen
17:45-18:45 60 min STERKERE RYGG A-KLINIKKEN MAJORSTUEN	17:45-19:00 75 MIN KVINNER OG HORMONER A KARMA WORLD Niels Juels gate	18:15-19:15 60 min STERKERE RYGG AVIVA - Vinderen