

## **Anhörigstödet för anhöriga till personer med funktionsnedsättningar eller psykisk ohälsa bjuder in till 4 tillfällen med Yoga.**

### Information om Yogan.

Yogan utgår från Sensing Yoga som är en tillåtande och välkomnande rörelseform. Vi utför rörelserna naturligt, mjukt, kravlöst och alltid på din kropps villkor.

Vi rör oss med mjuka rörelser och frisätter på så sätt oxytocin (lugn och ro hormon) samt nystar upp vår fascia (bindäv) där mycket spänningar, stress och trauman kan sätta sig.

Vi utför rörelserna stående, sittande och liggande. Några tekniker vi använder är kroppsgäsp, spirälrörelser, skaka, gunga, vagga och lirka.

Vi avslutar med kroppsskanning och vila.

Du behöver inte ha någon vana av yoga sedan tidigare och eftersom du utför rörelserna utifrån din kropps villkor finns det inga restriktioner.

Ledare för Yogan är Christel som driver ett företag som heter Kropp och Tanke AB.

Om ni har frågor om Yogan kan ni kontakta Christel på.

Mail: [info@kroppochtanke.se](mailto:info@kroppochtanke.se)

Tel: 0708-394259

**När? Onsdagar 5/11, 12/11, 19/11, och 26/11.**

**Klockan: 18:00-ca 19:15 (Första tillfället till kl.19:30)**

**Var? På Linden, Lindesgatan 17A i Vellinge.**

**Klädsel: Mjuka och bekväma kläder att röra sig i. Ta gärna med egen yogamatta. Har du ingen, meddela detta i din anmälan.**

**Anmälan: Man anmäler sig för alla 4 tillfällen. Anmälan görs till [anhorigstod@vellinge.se](mailto:anhorigstod@vellinge.se) (Begränsat antal platser)**

**Meddela även då om ni har svårt att vara på golvet.**

