

# MediYoga

**MediYoga er en terapeutisk yogaform som passer for alle mennesker, også de med fysiske eller psykiske begrensninger. En myk, meditativ yoga med pusteøvelser, myke bevegelser og meditasjon.**

**Enkle og effektive verktøy for å få mer energi og ro i kropp og sinn.**



**Liv Bodil Hansen,  
Bedriftssykepleier, Instruktør i MediYoga**

*Hun har holdt på med yoga i nesten 10 år.  
2016 tok hun instruktørkurs i medi-yoga.*

*Hun har ett smittende humør og gleder seg til  
at du skal komme på kurs!*



**Dette er et kursopplegg over 6 ganger á 1,5 timer.  
Onsdager Kl. 14:30—16:00, oppstart i uke 5 (01/02)  
Sted: STHMS Verkstedveien 1, 2 etg.  
NB! Max 10 deltakere.**

Kursavgift:  
Medlemmer: kr 1600,-  
Andre: kr 2400,-

**Bindende påmelding til :**  
**post@hms-tjeneste.no eller 77018680**  
Påmelding snarest og senest 25.01.17.  
Se påmeldingsreglene på [www.hms-tjeneste.no](http://www.hms-tjeneste.no)



Skann koden og send  
oss en e-post direkte  
fra din smart telefon.