



Nu erbjuder vi **medicinsk yoga** för cancerpatienter!

Medicinsk yoga har i studier visats vara en lämplig rehabiliteringsåtgärd, för att minska cancerrelaterade besvär som sömnsvårigheter, trötthet och sänkt livskvalitet hos personer med cancer. (Cochrane 2017)

I yogan ingår fysiska kroppsövningar (mjuka övningar som utförs långsamt och kontrollerat) andningsteknik, mentala övningar och meditation. Medicinsk yoga används för att hjälpa utövaren öka sin självkänedom och lära sig avslappning. Övningarna kan anpassas individuellt och kan utföras liggande, sittande eller stående. Ledaren, Marianne Nygren, är kurator och certifierad yogainstruktör.

Lokal: Konferensrum 3, plan 01, Lindesbergs lasarett

Tid: Fm-kurs, Tisdagar kl 10 – 11.30, start 28 augusti 2018.

Tid: Em-kurs, Tisdagar kl 14 – 15.30, start 4 september 2018.

Du som har en cancersjukdom har möjlighet att delta i denna aktivitet, (en kurs om 10 träffar) för att se om den hjälper dig i din rehabilitering. Registrering för deltagande och betalning av patientavgift, görs i Centralkassan, entréplan, Lindesbergs lasarett. Frikort gäller. Anmäl dig före 15/6 2018.

Välkommen med din anmälan!

Förfrågningar och anmälan: Ingrid Alkebro
Sjuksköterska/samordnare i Cancerrådet
Tel 019-602 1396, 076-112 1378
ingrid.alkebro@regionorebrolan.se