



# Friskvård

## YOGA på arbetsplatsen

### Bakgrund

Världen över är yogan erkänd som ett redskap för att klara av de krav och utmaningar man har i vardagen – att utöva yoga ger ett större lugn, ökat fokus, ökar förmågan till koncentration och hälsan och välbefinnandet ökar. Aktuell forskning visar att yoga ger tydliga och mätbara resultat vid bland annat nack- och ryggproblem, huvudvärk, stressrelaterade besvär, oro och sömnsvårigheter.

### Metod

Yogan består av enkla rörelser för kroppen, andningsövningar och avslappning. Vi jobbar med att mjuka upp stela och trötta muskler, öka vår kroppsmedvetenhet och lära oss känna igen kroppens signaler. Vi lär oss att slappna av och få återhämtning, både fysiskt och mentalt.

### Målgrupp

Det finns inga villkor för att börja med yoga, man börjar där man är. Alla kan utöva yoga, oberoende av ålder och hälsotillstånd. Alla övningar anpassas efter utövarens förmåga, inga fysiska färdigheter krävs för att delta.

### Utbildare

Katja Hardick,  
leg fysioterapeut och certifierad yogalärare

### Kursupplägg

Kan anpassas efter behov och utföras på plats, även utomhus. Antal deltagare; upp till 20 personer per pass, beroende på utrymme. Antal tillfällen och frekvens anpassas också efter behov och önskemål.

### Sagt av tidigare deltagare

”Det kändes hela dagen efter att man var mer avslappnad och koncentrerad.”

”Jättebra med lunchyoga som är på arbetsplatsen.”

”Tidpunkten och platsen gör att det var lätt att delta. Inga krav på förkunskap, man kunde ha vanliga kläder och bara delta som man var.”

”Hoppas vi får fortsätta med yoga det känns som en av de friskvårdsaktiviteter som ger mest tillbaka i form av välbefinnande för personalen.”

”Man mår bra efter och kan fokusera på jobbet bättre.”



CLARAHÄLSAN