



MediYoga er en svenskutviklet terapeutisk yogaform som har oppnådd gode resultater ved at vi knytter sammen meget gamle holistiske verktøy med den moderne skolemedisinen. Helsetjenesten kan akuttmedisin og MediYoga er et helt filosofisk system som har som mål å støtte vår egen leging.

FORSKNING

For å kunne være virksomme innenfor helsetjenesten må det finnes evidens, dokumentasjon for at det virkelig fungerer. I samarbeid med Karolinska Institutet, Danderyds sjukhus, Karolinska sjukhuset og andre institusjoner gjennomfører vi regelmessig nye studier som gir medisinsk dokumentasjon for hvorfor MediYoga fungerer så godt. I en publisert studie fra 2013 på Karolinska Institutet sammenlignes MediYoga, tradisjonell fysioterapi og besøk hos ryggspesialist. Resultatet viser at MediYoga er den mest kostnadseffektive metoden mot uspesifiserte ryggsmarter.

KUNNSKAP

Skolemedisinen er proff på akuttmedisin, mens yogaen er et holistisk system som reduserer stress og arbeider mot en dypere balanse. Våre instruktører og terapeuter arbeider ofte innenfor helsevesenet og har MediYoga som et kompletterende verktøy i sin hverdag. Det beste fra to verdener: medisinsk yoga, MediYoga.

UTDANNING

Vi utdanner flere hundre instruktører hvert år - i Sverige, i resten av Skandinavia og internasjonalt. Opptakskravet er grunnleggende medisinsk kompetanse, fordi vi først og fremst retter våre kurs inn mot helsepersonell. Et voksende antall sykehus, legesentre og spesialistklinikker i flere land tilbyr i dag MediYoga til sine pasienter. Du kjenner igjen våre instruktører og terapeuter på deres egen logo. Les mer og finn en instruktør nær deg via vår hjemmeside.

