



# Yoga och må bra

**Kursen är anpassad för dig med intellektuell funktionsnedsättning.**

Vi gör enkla yogaövningar med lite böj och töj tillsammans.

Vi går igenom och övar på att andas ordentligt så att det känns att kroppen får ordentligt med luft och blir lugn.

Vi känner efter hur det känns i kroppen med kroppens energi och lugn i kroppen.

Det går jättebra att göra den här yogan på stol eller i rullstol.

Vi gör yogaövningar som anpassas efter hur du rör dig.

Efter yogan slappnar vi av till lugn musik.

**Ledare:** Maja Didriksson,

## **2 kursstarter under hösten 2026:**

Torsdagar 3 september kl.16.00-17.30, 6 tillfällen

Torsdagar 15 oktober kl.16.00-17.30, 6 tillfällen

**Plats:** SV Stockholm, Sandhamnsgatan 8, gatuplan, vändplats för taxi finns precis utanför. T-bana och busshållplats Gärdet, uppgång mot Furusundsgatan/Frihamnen

**Kurspris:** 900 kr

**Anmälan och information:** [www.sv.se/stockholm](http://www.sv.se/stockholm) eller ring 08-679 03 30