

# MediYoga-vecka med Göran Boll

Välkommen till en vecka på Svenska Res anläggning på Gran Canaria där du får fokusera helt och fullt på din egen hälsa tillsammans med MediYogans grundare Göran Boll.



Välbefinnande för kropp och själ



## Är det för dig?

Den här veckan är för dig som vill få utrymme i ditt liv att fokusera på den egna hälsan, långt ifrån vardagen i ett behagligt klimat. Oavsett om du är van yogautövare eller nybörjare kan du delta i Göran Bolls MediYoga som lägger grunden för ett långsiktigt välmående.

**Under veckan hittar du lugnet inom dig själv samtidigt som du också:**

- Tränar ditt fokus och fördjupar din medvetenhet
- Minskar stress och lär dig aktiv återhämtning
- Bygger styrka både fysiskt, mentalt och emotionellt för ett aktivt liv

## Om Göran Boll

Göran är internationellt diplomerad yoga- och meditationslärare, internationellt certifierad yogaterapeut, föreläsare samt skapare av yogaformen MediYoga. Han är också grundare av MediYoga Institutet som utbildat flera tusen instruktörer inom vården i Sverige, i övriga Skandinavien och i USA. Sedan 1998 har Göran medverkat i över 90 procent av all forskning på yoga i Sverige.

## MediYoga under bar himmel

MediYoga är en mjuk svenskutvecklade yogaform som idag används på sjukhus och vårdcentraler över hela Skandinavien. Under veckan testas vi olika pass som enligt svensk forskning har påvisat tydliga effekter på bland annat ryggsmärta, sömnstörningar, högt blodtryck och oro. Alla yogapass hålls på vår gräsmatta eller på stranden, under bar himmel. På vardagarna har vi även vattengymnastik i våra uppvärmda saltvattenbassänger.

**Nästa tillfälle är:  
20 maj - 27 maj 2020**

### Innehåll:

- Två MediYoga-pass per dag
- Vattengymnastik i våra uppvärmda saltvattenbassänger
- Fokussamtal på temat yoga som terapi, medicin och läkning
- Möjlighet att delta i funktionell rörelseträning, stavgång på stranden och gym
- Frukost, energigivande mellanmål och lunch

### Pris:

Bungalow - delat sovrum, badrum och kök

SEK 8 000

Bungalow - eget sovrum, delat badrum och kök

SEK 9 500

Egen Bungalow - ett sovrum, badrum och kök

SEK 11 500

I priset ingår frukost, lunch och mellanmål.

Tillkommer flygresa och middagar. Middag tillagar du i det egna köket eller äter på restaurang.

Flygresan bokar du själv.

Vi rekommenderar en kontakt med Sölvesborgs resebyrå som hjälper dig att hitta bästa pris via charterstol. **0456-10800, info@sbgres.se**

Anmälan: via [info@svenska-re.se](mailto:info@svenska-re.se) eller genom att ringa 08-20 55 10.

### Rehabilitering sedan 1972

Svenska Re är en ideell förening som utöver professionell rehabilitering även erbjuder träningsveckor på anläggningen på Gran Canaria, San Agustín. Kvaliteten har stått i fokus sedan starten 1972 och våra program och aktiviteter vilar på vetenskaplig evidens.

### Miljöarbete på Svenska Re

Svenska Re arbetar aktivt med miljön och vårt senaste initiativ är att slopa alla engångsvattenflaskor och istället installera filter som möjliggör att dricksvatten kan tas direkt ur kranarna. De sparade pengarna går till ett projekt där vi hjälper till att plantera nya träd i ett brandhärjat område på Gran Canaria.



# SvenskaRe

LÅNGSIKTIGT HÅLLBAR  
REHABILITERING

Svenska Re | Artillerigatan 6 | 114 51 Stockholm | 08 20 55 10 | [info@svenska-re.se](mailto:info@svenska-re.se) | [www.svenska-re.se](http://www.svenska-re.se)

Svenska Re i Spanien: Rocas Rojas | 35100 San Agustín | Gran Canaria | +34 928 76 17 01