

NYHEDSBREV maj 2026

Forår/sommer 2026 – ledige pladser til dig, din nabo eller din bekendt!

12 hold i varmtvandstræning og et SMART-træning og et MEDI-YOGA ligger nu på:

<https://www.gigtskolensyddjurs.dk/se-alle-vore-hold/>

Dér på hjemmesiden kan du tilmelde dig sommerholdene og se datoerne på mødegangene under hvert enkelt hold. Sommerholdene begynder i uge 19 med mødegange i maj og juni måned. (undtagen Kr. Himmelfartsdagene og Pinsen)

Nyt – nyt – nyt – nyt: Mediyoga v/Anette Vendelboe med gratis prøvegang 21.maj, Kernehuset

MediYoga er en terapeutisk, evidensbaseret, blid yogaform, hvor man i et roligt tempo mobiliserer og udspænder muskler og led. En yogaform der udskrives på recept i Sverige, og som har en fantastisk indvirkning på kroppen. Samtlige MediYoga instruktører har en sundhedsfaglig baggrund. Lektionerne er bygget op omkring åndedrætsøvelser, dynamiske/statiske øvelser, mantraer, dyb afspænding og meditationer. Det er en yoga form der kan bruges restituerende og/eller forebyggende og hvor udgangspunktet altid er dig og din krop - alle øvelser gøres, som udgangspunkt, siddende/liggende på din yogamåtte, men alle øvelser kan også gøres siddende på en stol med lige så stor effekt. Der kræves ingen Yoga erfaring - Kan du sidde på en stol, kan du også dyrke MediYoga. Der er dokumenteret positiv effekt på bl.a.:

- Stress & angst
- Udbrændthed
- Fordøjelsen
- Hormonbalancen
- Søvnproblemer
- Emotionel ubalance
- Tankemylder
- Migræne
- Spændinger i kroppen
- Ryg- og nakkesmerter

<https://dk.medi-yoga.com/om-medi-yoga/>

tilmelding på: www.gigtskolensyddjurs.dk

Bemærk venligst: I juni måned er efterårets hold 2026 at sikkert på plads. NB: Syddjurs Kommune skal bruge gymnastiksalen i Kernehuset, Ebeltoft. Derfor må vi rykke Yogaholdene v/Ulla lidt.

God træning fra bestyrelsen og fra skoleleder Elsebeth