

OrderNr. SM035928k **Yoga vanligare på svenska sjukhus**

Kundnr. 4699423400  
ClipNr. 136463

04-02-2014: Icakuriren

Nr 6, sidan 14

Sökord: Yoga

**Opoint**  
Media Intelligence

Institutet för medicinsk yoga  
Att: Göran Boll  
Värtavägen 35  
115 29 STOCKHOLM

**Källa: Icakuriren**

Upplaga 158100  
Utgivningsort Stockholm  
Län Riks  
Frekvens 45/år  
Politisk färg  
Telefon 08 - 728 23 00  
E-mail red.kuriren@formapg.se  
Hemsida www.icakuriren.se  
Copyright Icakuriren

**Opoint**

Adress Box 170 93  
104 62 Stockholm  
Telefon 020-15 00 50  
Fax +46 (0) 8 562 228 99  
E-mail support@opoint.se  
Hemsida www.opoint.se



FOTO ISTOCKPHOTO

## Yoga vanligare på svenska sjukhus

Yoga kan lindra migrän och sömnproblem, enligt en ny svensk studie.

Allt fler tränar yoga på gym och yogastudios. Men den medicinska yogan som rehabilitering i vården växer också stort i Sverige.

I dag kan man yoga sig friskare på mer än 70 sjukhus och vårdcentraler runtom i landet. På Danderyds sjukhus använder man yogan i rehabiliteringen för patienter som drabbats av hjärtinfarkt.

En ny studie från Örebro bekräftar att yogan kan minska stressrelaterade problem som sömnstörningar, migrän, utbrändhet, depression och värk.

Deltagarna tränade yoga regelbundet i tolv veckor.

Den medicinska yogan är en lugn och terapeutisk yogaform som utgår från klassisk kundaliniyoga.

**Källa** Institutet för Medicinsk Yoga.

