



*MediYoga® är en svenskutvecklad terapeutisk yogaform som har nått stora framgångar genom att vi knyter samman uråldriga holistiska redskap med den moderna skolmedicinen. Sjukvården kan akutmedicin och MediYoga är ett helt filosofiskt system som syftar till att stötta vår egen läkning.*

## FORSKNING

För att verka inom vården behövs evidens, underlag på att det verkligen fungerar. I samverkan med Karolinska Institutet, Danderyds sjukhus, Karolinska sjukhuset och andra institutioner genomför vi regelbundet nya studier som ger medicinskt underlag på varför MediYoga fungerar så bra. I en publicerad studie från 2013 på Karolinska Institutet jämförs MediYoga, traditionell sjukgymnastik och besök hos ryggspecialist. Resultatet visar MediYoga som den mest kostnadseffektiva metoden mot ospecificerad ryggsmärta.

## KUNSKAP

Skolmedicinen är proffs på akutsjukvård, yogan är ett holistiskt system som reducerar stress och strävar mot en djupare balans. Våra instruktörer och terapeuter arbetar ofta inom vården och har MediYoga som kompletterande verktyg i sin vardag. Det bästa från två världar; medicinsk yoga, MediYoga.

## UTBILDNING

Vi utbildar hundratals instruktörer varje år, i Sverige, övriga Skandinavien och även internationellt. Intagningskravet är grundläggande medicinsk kompetens, då vi i första hand riktar utbildningarna till vårdpersonal. Ett växande antal sjukhus, vårdcentraler och specialistkliniker i flera länder erbjuder idag MediYoga till sina patienter. Du känner igen våra instruktörer & terapeuter på deras egen logo. Läs mer och hitta en instruktör nära dig via vår hemsida.

