

Yoga mot huvudvärk och migrän

KVÄLLSKURS

Fredag 29 mars i ALNARP



1,6 miljoner svenskar lider av migrän eller annan svår huvudvärk, ett smärttillstånd som ingen läkare riktigt kan förklara. Per Söder blev fri från sin migrän med hjälp av dagliga yogaövningar

Per Söder blev, efter 40 år med migrän och spänningshuvudvärk, migrärfri med hjälp av enkla yogaövningar. Nu har han utbildat hundratals personer i Migränyoga och skrivit flera böcker. Nu föreläser han och ger workshops i konsten att hantera migrän och huvudvärk med yogaövningar och olika andningstekniker.



April 2012 gav Per ut boken Migränyoga. Ny reviderad upplaga finns.

Kursledare:
Per Söder

Plats: Hälsohuset,
Plantvägen 1a, Alnarp,
nära Malmö och Lund

Datum: 29 mars
Tid: 18.00 – 21.00
Pris: 600 :-

Anmälan:
Camilla Alsved
medvind@telia.com
www.medvindyoga.se

Du får lära dig enkla yogaövningar som du kan använda i vardagen för att hantera din huvudvärk. Vi går igenom den djupt avslappnande yogiska andningen som reducerar stress och skapar balans.

När du gått kursen har du ett redskap som du direkt kan börja använda för att befria dig från smärtan.

Denna kväll får du chans att ventillera allt om huvudvärk och du får massor av tips från Pers utforskningar om huvudvärk.