

# 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 MediYogas grundare Göran Boll



Välbefinnande för  
kropp och själ



## Är det här något 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 svenskutvecklad yogaform som idag används på sjukhus och vårdcentraler över hela Skandinavien. Under veckan testar 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.

Kommande tillfälle:  
2024-12-07 - 2024-12-14

### Innehåll:

- Två MediYoga-pass per dag (75 min per pass)
- Fokussamtal på temat yoga som terapi, medicin och läkning. Bokas separat, extra kostnad tillkommer
- Vattengymnastik, simning och vattenjogging i våra uppvärmda saltvattenpooler
- Möjlighet att delta i YinYoga
- Tillgång till spinningcyklar, gym och gångstavar för självträning
- Möjlighet att delta i strandvandring längs Maspalomas sanddyner (halvdag, 10 km)

### Nyhet:

Nu har du möjlighet att delta i yogapassen online, hemifrån. Du kan delta på alla elva yogapass, kostnad 900 kr. Eftersom passen spelas in har du tillgång till dem när du vill.

Pris: SEK 5 000

I priset ingår frukost, lunch och mellanmål. Tillkommer flygresor, boende och middagar.

Vi rekommenderar Sölvesborgs resebyrå som hjälper dig att hitta bra pris på boende och flyg. 0456-108 00, [info@sbgres.se](mailto: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 Agustin. Kvalitén 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 i Spanien | Rocas Rojas | 35100 San Agustin | Gran Canaria | +34 928 76 17 01 | [info@svenska-re.se](mailto:info@svenska-re.se)

Svenska Re i Sverige | Magnus Ladulåsgatan 1 | 118 65 Stockholm | +46 8 20 55 10 | [www.svenska-re.se](http://www.svenska-re.se)