

NYT FRA SVENDBORG

Yoga for stress- og smerteramte

Studio Flow i Bagergade er klar med et nyt hold i MediYoga.

DIN SUNDHED

Michael Thorbjørnsen
mith@faa.dk

SVENDBORG: I Studio Flow's hyggelige lokaler i Bagergade 16 er yogalærer, Camilla Claville Holm, klar med et helt nyt tiltag: "Yoga for smerte- og stressramte".

- Når du nat efter nat ligger i sengen, vender og drejer dig enten, fordi ryggen gør ondt, eller tankemylderet ingen ende vil tage, så drop sovepillerne og de smertestillende, og læg dig på yogamåten i stedet for. Luk øjnene, tag lange, dybe åndedræt og foretag nogle beroligende, behagelige yogabevægelser. Det virker på den lange bane - og ingen bivirkninger, siger Camilla Claville Holm.

- Vores stress- og smerte- hold kan virkelig gøre en forskel. Vi arbejder med MediYoga - medicinsk yoga, som er udviklet af yogalærer og terapeut Göran Boll i samarbejde med lægerne på Karolinska Universitets Hospital i Stockholm. Det anvendes nu på over 500 sygehuse i Sverige som et behandlingstilbud til patienter med

smarter, stress, hjerte- problemer, forklarer Camilla Claville Holm og fortsætter:

- Det er en skånsom og let- tilgængelig form for yoga, og man behøver ikke at have kendt til yoga, før man starter et sådant forløb. Øvelserne kan foregå siddende på en stol og/eller liggende på yogamåten. Man skal på ingen måde være smidig, du skal bare være dig selv og lade dig føre gennem kroppens nervebaner, muskler og led, ved hjælp af åndedrættet. Der er altså tale om blide, effektive kropsovelser og meditationer, siger Camilla Claville Holm, der selv har et meget langt sygdomsforløb samt et massivt stresskollaps bag mig.

- Det gav mig en kronisk sygdom, der gjorde, at jeg ikke kunne passe mit daværende job. Det var en tid med kaos og angst. Mit møde med yogaen var skelsættende. Fra en hverdag med smertestillende medicin og frustration, til en hverdag med meget færre smerter og en større forståelse af mig selv og min situation. Jeg valgte derfor at uddanne mig til yogalærer,



Supervisor på forløbet er yogalærer Ulla Steen, som også er indehaver af Studio Flow. Privatfoto

og har nu to yogalæreruddannelser bag mig. I øjeblikket er jeg i gang med læreruddannelsen i MediYoga på level 1,2 og 3 med speciale i stress og Udbændthed, siger Camilla Claville Holm.

Nedsat pris

Hvordan ved man, at man har brug for at deltage i et sådant forløb?

- Typisk vil man først opdage, hvor galt det står til, når man rammer muren. Vi er som mennesker enormt gode til at tilpasse os helt uri-



Yogalærer, Camilla Claville Holm er i Studio flow klar med et helt nyt tiltag: "Yoga for smerte- og stressramte". Foto: Michael Thorbjørnsen

melige krav og situationer. Det bliver "normalt" indtil den dag alt stopper, og det er en kraftanstrengelse bare at løfte en arm.

- Det ville være godt, hvis man inden da kunne opsnappe signalerne, som ofte viser sig på forskellige måder, men alligevel har fællestræk. Depression, nedtrykthed, afhængighed af smertestillende medicin, antidepressiv medicin, søvnløshed, udmattethed og magtesløshed.

- Dét kræver, at vi får hånd om kroppens energisystem,

og får det bygget op igen. Får hjerte og hjerne til at fungere sammen og ikke hver for sig. Får livslysten og glæden tilbage, og det kan MediYoga hjælpe dig med - ingen tvivl om det. Vi vil jo så gerne have dokumentation for alt her i Vesten, og lige præcis det er der dokumentation for, da det er testet i hospitalsregi, pointerer Camilla Claville Holm.

Supervisor på forløbet er yogalærer Ulla Steen, som også er indehaver af Studio Flow.

|| Vores stress- og smerte- hold kan virkelig gøre en forskel. Vi arbejder med MediYoga - medicinsk yoga, som er udviklet af yogalærer og terapeut Göran Boll i samarbejde med lægerne på Karolinska Universitets Hospital i Stockholm. Det anvendes nu på over 500 sygehuse i Sverige som et behandlingstilbud til patienter med smerter, stress, hjerte- problemer.

CAMILLA CLAVILLE HOLM

- Vi har sat prisen på forløbet ned, da statistikken viser, at man ofte også bliver ramt på pengepungen, når man bliver ramt af stress og smerter. Derfor udbydes dette forløb nu til en pris af 800 kroner for otte mødegange à 1,5 time. Er man økonomisk hårdt ramt, er der mulighed for at dele beløbet i to rater. Både Ulla og jeg er enige om, at dette forløb er så vigtigt, at økonomien ikke skal stå i vejen for en gennemførelse, siger Camilla Claville Holm.

- Der er sat et maksimum på 10 deltagere på holdet, da man ofte i den situation, ikke rummer for meget larm og for mange mennesker omkring sig, slutter Camilla Claville Holm, som har start på sit forløb først i februar.

Tilmelding kan ske til Studio Flow på 2982 7599.

Fyns Brillebus

- kommer til dig
tlf. 2424 2096

Hjemmebesøg
- en service der ikke
koster ekstra



Optiker
Vinnie
Sørensen



Gratis
synsprøve!

www.fynsbrillebus.dk

Janne E Design - kreativ smykkekunst

Selvstændig siden 1998

Jeg har stor erfaring i, at ændre gammelt guld og sølv til nye unikke smykker.

Jeg finder det vigtigt, at personlige detaljer, den historiske betydning og klassisk design går op i en højere enhed.

Kontakt mig, for uforbindende tilbud
- aftal evt tid for besøg på værkstedet eller hjemme hos dig.

Jeg udfører også alle slags reparationer, vurderinger og arbejder i utraditionelle materialer, som skind, horn, glas og hestehår.

Se også vores arrangementer på facebook
- De Gyldne Gemakker



Janne E. Design

Botofte Strandvej 2 - 5953 Tranekær - Tlf. 238 137 20 - Mail: janne@egstroem.nu

STORE VINTERBADEDAG I CHRISTIANSMINDE

SØNDAG D. 28. JANUAR KL. 11.00

En ny populær tradition er skabt. Kom til denne hyggelige Vinterbadedag i Christiansminde, hvor masser af vikinger kaster sig i det friske vand, mens andre nøjes med at heppe fra stranden, eller foretrækker at nyde de to varme vildmarksbade eller saunaen fra Saunahytten.dk.

I år bakkes arrangementet ligeledes op af Svendborg Vingaard, Christiansminde Iskiosk og Minigolf og Kulinarisk Sydlyn.

Forkæl jer selv med hotelets lækre
Søndagsbrunch til særpris 150 kr.
HUSK at bestille bord

CHRISTIANSMINDE
RESORT HOTEL KONFERENCE

HOTEL
CHRISTIANSMINDE

Christiansmindevej 16,
5700 Svendborg,
Tel: +45 62 21 90 00



BESTIL NU

TLF 62 21 90 00 ELLER
BOOKING@CHRISTIANSMINDE.DK

LÆS MERE PÅ WWW:CHRISTIANSMINDE.DK