

Varmt välkommen att prova Terapeutisk Yoga!

Upplev den terapeutiska
yogans stora möjligheter
passar alla
enkel att utöva
överallt!

Thimour Yoga erbjuder:

Föreläsning om yoga med enkla
yogaövningar på stol

Yogakurser i öppna och slutna
grupper med olika teman
bland annat stresshantering

Enskilda konsultationer med
personligt yogaprogram

Förebyggande friskvård på din
arbetsplats, ditt företag, din förening

Rehabilitering vid sjukdom eller skada,
enkskilt och i grupp

Material som underlättar för dig
att enkelt fortsätta med yogan
på egen hand

Du finner aktuella kurser och erbjudanden på
www.thimouryoga.se



THIMOUR
YOGA

Marie Thimour
+46 707 77 69 98
marie@thimouryoga.se
www.thimouryoga.se

Kontakta mig gärna för
förslag på upplägg,
offerter eller
vid andra frågor!

Utbildad i yogaterapi vid:



www.mediyyoga.se



www.kdham.com



THIMOUR
YOGA

Varmt välkommen

till
Terapeutisk Yoga
med mig!

Upplev hur du med yoga
kan påverka din hälsa
och ditt välmående
skapa balans på alla plan
fysiskt, mentalt och emotionellt!

För dig

Terapeutisk yoga passar alla, kan göras sittande på stol eller yogamatta, liggande eller stående.

Kurser utformade för att du ska uppleva effekten av yoga och se yoga som ett verktyg för att påverka din hälsa och ditt välmående.

Yogakurser med olika teman såsom stresshantering, andning, rygg, nacke och axlar, avslappning m.m. i öppna och slutna grupper.

Enskild konsultation inriktad på det du vill uppnå och förändra, där du får ett personligt yogaprogram.

Föreläsningar med en introduktion till yogan och enkla yogaövningar som passar alla.

Material som underlättar för dig att fortsätta utöva yoga hemma mellan tillfällena och efter avslutad kurs.

Fördjupningar i den traditionella yogans olika delar.

Du finner mer information på
www.thimouryoga.se



För din arbetsplats, ditt företag, din förening

Prova på yoga under en föreläsning med enkla yogaövningar på stol för all personal, alla medlemmar, styrelsen, vid en kickoff, ett event och som personalvårdande friskvård.

Erbjud regelbunden friskvård på företaget som morgonyoga, lunchyoga, yogakurser med pausövningar, stresshantering eller ett speciellt utformat upplägg utifrån era behov. Astra Zeneca är ett av flera företag som erbjuder terapeutisk yoga till sin personal sedan flera år.

Rehabilitering av sjukskriven personal eller förebyggande behandling, enskilt och i grupp. Svensk forskning visar att MediYoga är den mest kostnadseffektiva rehabiliteringen vid ospecificerade ryggproblem.

Yogakurser och enskilda konsultationer på arbetsplatsen eller i andra lokaler.

Läs gärna mer om "Fri förebyggande behandling och rehabilitering" och "Personalvård, motion och friskvård" på www.skatteverket.se

Kontakta mig gärna vid frågor, förslag på upplägg och för offerter!
www.thimouryoga.se

Presentation av mig, Marie som driver Thimour Yoga

Som Sveriges enda certifierade Yogaterapeut utbildad vid Kaivalyadhama, Indiens äldsta institut för forskning och utbildning inom yoga är jag nu efter några år tillbaka i Sverige.

Den terapeutiska yogan ger mig unika möjligheter att förmedla verktyg som ger de människor jag möter möjligheter att själva kunna påverka sin hälsa och sitt välmående.

Är även instruktör i MediYoga, också det en terapeutisk yogaform, erkänd och använd inom den svenska sjukvården och på flertalet av Sveriges största företag.

Med drygt 20 års personlig erfarenhet av yoga, 15 års erfarenhet av arbete med människor i förändring och en universitetsexamen i beteendevetenskap kan och vill jag förmedla yogans konkreta verktyg och stötta människor i deras strävan mot ökad livskvalité som förbättrad hälsa, balans i livet, ökad energi och glädje.

Min breda kunskap och erfarenhet gör att jag tryggt kan guida de människor jag möter.

Ytterligare information på
www.thimouryoga.se