

YOGAENS POSITIVE EFFEKT PÅ GIGT

Jeg har haft gigt i flere år, og har ledt efter en form for motion, som jeg kunne klare uden at gå hjem med flere smerter end da jeg kom.

Efter anbefalinger fra kolleger begyndte jeg at gå til yin yoga på Yoga-værkstedet i oktober 2014. Jeg startede ud med to gange yin yoga om ugen. Og ganske hurtigt mærkede jeg en positiv ændring på min krop. I løbet af 4 uger var jeg fri for daglig smertestillende medicin, og er det fortsat.

I januar 2015 begyndte jeg på Ashtanga yoga, og går nu til en gang Ashtanga yoga og en gang Yin yoga om ugen. Denne kombination er rigtig god for mig, idet jeg både får styrke og afspænding i tilpasse mængder.

Effekten af yoga mærker jeg også i mit arbejdsliv, hvor jeg kan holde til mere end jeg kunne før jeg startede med yoga. Jeg bruger Ullas undervisning i min hverdag, ofte laver jeg nogle øvelser derhjemme, og især vejtrækningsøvelserne er en stor hjælp for mig.

Yoga har givet mig en mental velvære, og jeg glæder mig til at komme til yoga hver gang.

På Yoga-værkstedet er der plads til alle, uanset fysisk formåen, jeg har følt mig godt tilpas og tryk ved at komme der fra den første dag.

Jane, 33 år