

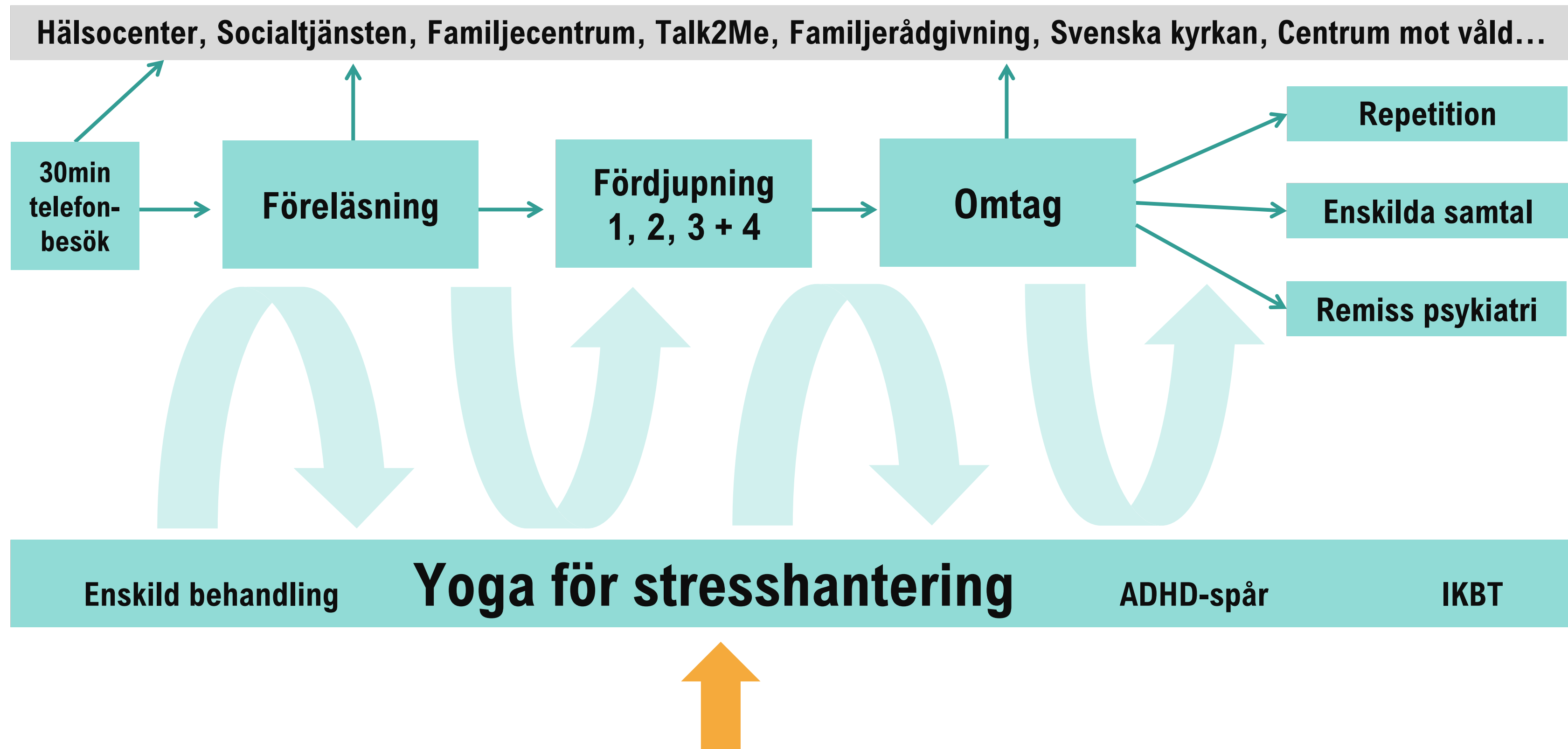
Yoga för Stresshantering

Traumaanpassad yoga och kroppsbaserade metoder.

Karin Södergren & Lena Åsberg Herrgårdet Närvården



Stegvis vård, Karin Södergren & Lena Åsberg, Herrgårdet Närvården





Traumaanpassad yoga TAY

<https://youtube.com/shorts/IQOm7RcxjGo?si=Ka3F6LvtXEx8iymR>

Skattning före och efter varje tillfälle

sid 2

SJÄLVSKATTNING FÖRE-EFTER KLASSEN

Hu är din känsla just nu? Majoritet i Röd, Blå eller grön?

↑

- Stressad/ orolig
- Ängest
- Panikkänslor
- Irriterad
- Svårt att koncentrera mig
- Uppe i varv
- Muskelvärk
- Huvudvärk

Glad, social, lugn, känner mig motiverad, har bra koncentration, avslappnad, fokuserad, neutral

↓

- Låg energi
- Omotiverad
- Trötthet
- Svårt att ta mig för saker
- Låg i humöret
- Dagdrömmar
- Känner mig inte närvarande

Gör kryss på kroppsdelar där du eventuellt upplever spänningar, obehag, smärta

Framsida Baksida

SJÄLVSKATTNING FÖRE-EFTER KLASSEN

Hu är din känsla just nu? Majoritet i Röd, Blå eller grön?

↑

- Stressad/ orolig
- Ängest
- Panikkänslor
- Irriterad
- Svårt att koncentrera mig
- Uppe i varv
- Muskelvärk
- Huvudvärk

Glad, social, lugn, känner mig motiverad, har bra koncentration, avslappnad, fokuserad, neutral

↓

- Låg energi
- Omotiverad
- Trötthet
- Svårt att ta mig för saker
- Låg i humöret
- Dagdrömmar
- Känner mig inte närvarande

Gör kryss på kroppsdelar där du eventuellt upplever spänningar, obehag, smärta

Framsida Baksida

Skattning efter hela kursen

Herrgårdet (B)

Utvärdering Yoga för stresshantering 15/2 – 4/4 2024

Vi är så glada att just du valde att prova yoga på Herrgårdets vårdcentral!
Vi är också lite nyfikna på om du märkt att du kan använda dina nya kunskaper om stresshantering.
utifrån det som vi jobbat med under yogapassen. Så här kommer några frågor till dig!
Ringa in det svar som passar. TACK!

1. Skulle du säga att yogan gör skäl för namnet; "Yoga för stresshantering"?
Ja Nej Vet ej
2. Har du blivit mer medveten om hur kroppen och hjärnan fungerar vid stress?
Om du svarat JA, har du haft nytta av det i din vardag?
Ja Nej Vet ej
3. Har du blivit mer medveten om hur du själv kan lugna kroppen och sinnet
med hjälp av yoga?
Om du svarat JA, har du haft nytta av det i din vardag?
Ja Nej Vet ej
4. Har du blivit mer medveten om din andning?
Om du svarat JA, har du haft nytta av det i din vardag?
Ja Nej Vet ej
5. Har rörelserna varit lagom svåra för dig?
Om du svarat JA, hjälpte yoga-övningarna då under passet?
Ja Nej Vet ej
7. Kan du tänka dig att fortsätta med yoga i någon form efter
dessa 8 gånger?
Ja Nej Vet ej
8. Skulle du rekommendera denna kurs "Yoga för stresshantering"
till någon annan som är i samma situation som dig?
Ja Nej Vet ej

Ge gärna exempel på en övning eller information som har varit hjälpsam för dig!

Att beröra mina händer i stressiga och utmanande situationer → heaving.
det ger mig kontakt med mina känslor.
Andningen och att fokusera på en del övningar som varit
utmanande för koordinationen och tankar och andning.
Dansen ger mig glädje, koordinations och tankar och andning.

Något annat som vi glömt att fråga, och som du vill tillägga?
Det här är verkligen bra. Utmanande och roligt med
Jag får vara själv i rörelse, styrka och andning med
konkreta medel jag kan ta vara på och ha användning
av i min vardag.

Stort TACK från Lena Åsberg och Karin Södergren!

TACK!

Frågor?

Kontakta oss!

lana.asberg@regionvastmanland.se

Karin.sodergren@regionvastmanland.se