



YOGAMANANA EXPANDERAR

Öppnar en tredje studio i Vasastan invid Vasaparken med fokus på självläkning

I september slår dörrarna upp till YogaManas tredje yogastudio med nischen självläkning och terapeutisk yoga. YogaMana har sedan starten 2010 haft ett unikt fokus på lugna yogaformer som alla kan göra, där det självläkande andetaget är den röda tråden.

YogaMana är branschledande med sitt **Självläkningsterapeutprogram – STP®** som är en kombinationsutbildning inom medicinsk yoga, kost, näring och livsstil där deltagarna utbildas av forskare, läkare, näringsterapeuter och yogalärare tillsammans. Utbildningen binder samman modern vetenskap med det flertusenåriga holistiska synsättet på välmående och startade mitt under pandemin 2021 (och då främst online). På bara två år har YogaMana certifierat över tvåhundra femtio självläkningsterapeuter.

YogaManas tydliga nisch mot självläkning, har visat sig vara en succémodell.

Yogastudion med sin vetenskapliga förankring attraherar kunder från samhällets alla delar. Detta i kombination med deras snabba omställning till att även omfatta online yoga gjorde att de slog omsättningsrekord under pågående pandemi.

–Det är tydligt att människor i allt större utsträckning än tidigare vill vara med och påverka sitt eget mående, säger YogaManas VD och grundare Madeleine Wilhelmsson.

Detta ”proof of concept” blev även grunden till den hälsoutbildning till certifierad självläkningsterapeut som hon skapade tillsammans med forskare, läkare, närings-terapeuter och andra hälsoexperter. Idag finns kunskapen och verktygen för hur man mår bra och har en stark självläkning där vi håller oss friska. Dessa verktyg måste spridas menar hon.

– Jag skapade helt enkelt hälsoutbildningen som jag själv saknade, säger Madeleine.



”Yogan blev min viktigaste medicin”

Madeleine talar utav egen erfarenhet, då hon vet allt om vad det innebär att smälla in i den berömda väggen och vilken lång och mödosam väg det kan vara tillbaka. För Madeleine, från början utbildad civilingenjör, tog det två år efter det att hon var med om en bilolycka i Los Angeles, fick problem med sköldkörteln och blev sängliggande på grund av utmattning tills hon fungerade som människa igen. Madeleine arbetade sig gradvis tillbaka till hälsa främst med hjälp av den medicinska yogan, men även med hjälp av att ändra sin kost.

”Yogan blev min viktigaste medicin”

Enligt Madeleine kan mycket av det som de flesta äter piller mot behandlas med andning och yoga kombinerat med en balanserad livsstil och rätt kost.

När Madeleine blev remitterad medicinering för sköldkörteln livet ut av den traditionella vården, tog hon saken i egna händer.

Idag äter hon inga mediciner, hon yogar och håller en kosthållning som stärker kroppens självläkning. Mina värden är toppen och jag har aldrig tidigare mått bättre, säger hon. Hon är tydlig med att medicinering i många fall kan vara livsviktig men att vi även (och ofta i kombination) behöver se till helheten: hur vi lever, vad vi tänker och vad vi stoppar i munnen. Det finns mycket man kan göra för att må bra på naturlig väg, säger hon.

KONTAKT

Hemsida: yogamana.se

Instagram: [@yogamanastockholm](https://www.instagram.com/yogamanastockholm),
[@yogamadde](https://www.instagram.com/yogamadde) [@dressedinmana](https://www.instagram.com/dressedinmana)

Presskontakt: Malin Myagi | malin@missmyagi.se | 070-288 09 80

YOGAMANA

SJÄLVLÄKNING SEDAN 2010



YOGAMANA ACADEMY

En hub av utbildningar inom självläkning

YogaMana, som idag har två yogastudios på Östermalm och snart även öppnar upp på Sigtunagatan 8 i Vasastan, samarbetar med några av Sveriges mest välkända hälsoprofiler; såsom hälsoförfattaren Karin Björkegren Jones, tv-profilen Malin Berghagen, makarna Josefine Bengtsson & Karl Dyall, SVT:s tidigare nyhetsankare Ulf Wallgren, liksom LA yogin Maya Fiennes.

Några av de mest populära evenemang hos YogaMana är deras 3-timmars gongbad, där deltagarna vilar på mjuka ullmattor till vibrationerna av det yogiska instrumentet gong. Även YogaManas Resting Camps, heldagar för vila, liksom deras yogaretreats i skärgården och utbildningen till självläkningsterapeut har fått stor medial uppmärksamhet.

YogaMana Academy är ett paraply av utbildningar inom självläkning som lanseras i höst parallellt med nya yogastudion. Utbudet kommer även att bestå av kortare utbildningar öppna för allmänheten till instruktör i exempelvis lymfyoga, mindfulness och meditation liksom yoga nidra (djupavslappning).

Om YogaMana

YogaMana har även en egen yoga-app vid namn ManaYoga i vilken du hittar medicinska yogaprogram för olika symtom i videoformat men även andningstekniker för allt från att kyla eller värma kroppen till att balansera hjärnan, få mer fokus, öka koncentrationen, sänka blodtrycket och sova gott. I början av september öppnar YogaMana sin tredje yogastudio på Sigtunagatan 8 i Vasastan.

Presskontakt: Malin Myagi | malin@missmyagi.se | 070-288 09 80

YOGAMANA
SJÄLVLÄKNING SEDAN 2010