Velkommen til meg og FriMedYoga; Fridas medisinske yoga!

For deg som ønsker å praktisere rolig og helhetlig yoga for velvære og god helse. Yogaformene jeg underviser i er hovedsakelig rolige, skånsomme og helhetlige praksiser, som alle kan støtte kroppens egen evne til bedre stressregulering, kroppskontakt og tilstedeværelse. All undervisning har traumesensitiv tilnærming:

Jeg har selv praktisert flere former for yoga i mange år, og undervist siden 2013. Jeg elsker å dele yogaens helhetlige verktøy- og underviser både åpne grupper/klasser, foreninger, helseinstitusjoner, bedrifter og private, i tillegg til å holde utdanninger for MediYoga Instruktører.

Som spesialsykepleier og yogalærer brenner jeg for å hjelpe andre til å oppleve god helse og velvære i kropp og sinn. Opplevelsen jeg selv har av å bruke yoga som "medisin" er følelsen av å være FRI! Fri fra begrensinger, forventninger, krav, stress, fri fra gamle tankemønstre, fri fra smerter (min egen, personlige erfaring) og fri til å gå min egen vei i livet. Derav navnet FriMedYoga (Fridas medisinske yoga). Yogaen har selvsagt ikke til hensikt å være erstatning for medisiner eller annen behandling, men er tvert i mot et godt supplement. Mange kommer til mine klasser etter anbefaling fra behandlende lege, psykolog, psykiater, fysioterapeut eller lignende.

Jeg har selv funnet MediYoga som et fantastisk effektivt verktøy for å regulere kroppens stress, smerte- og traumerespons.

Min helsefaglige bakgrunn er som spesialsykepleier og veileder ved nyfødt intensiv avdeling. Som yogalærer er jeg utdannet MediYoga lærer og terapeut, med flere fordypningsretninger og andre yogakurs. Jeg elsker å lære, og tar stadig nye kurs, leser nye bøker og er generelt svært ydmyk og takknemlig over å få dele det jeg lærer med deg!

Kvalifikasjoner (egen boks?)

Frida Storholt (47)- MediYoga Terapeut & lærer, spesialsykepleier

* Spesialsykepleier og klinisk veileder (utdannet sykepleier i 2000, NICU- nurse 2004)
* Undervist MediYoga siden 2013
* Ansvarlig for utdanning og videreutdanning av MediYoga instruktører i Norge siden 2017
* fordypningkompetanse innen yogaterapi ved stress, utbrenthet, utmattelse, søvn, holistisk helse og traumesensitiv yogaterapi, yoga for barn og unge og Yoga Nidra
* har utdannet et hundretalls mennesker innen bruk av yoga som rehabilitering ved stress og utbrenthet i samarbeid med MediYoga International
* har hjulpet tusenvis av mennesker til bedre stressbalanse, mer energi, økt kunnskap og mer selvaksept gjennom forskningsbasert yoga

Om Yogakursene

**MediYoga:**

Egen boks med utheving: meditativ og rolig, moderne, forskningsbasert yogaform utviklet i samarbeid med helsevesenet.

MediYoga …

**Yoga Nidra:**

Egen boks med utheving: Yoga Nidra er en guidet meditasjonsteknikk som gir dyp avslapning, reduserer stress og forbedrer søvnkvaliteten – perfekt for å finne ro og balanse i hverdagen.

Yoga Nidra…

**Holistisk Yogaterapi:**

Egen boks: Traumesensitiv, helhetlige yogaform som kobler sammen det østlige og vestlige, tradisjonell kinesisk medisin, fem- element, aromaterapi, bindevevsforståelse og traumesensitiv tilnærming.

Holistisk yogaterapi er en fordypning i traumesensitiv yogaterapi utviklet av Anneli Mjøen. Vi forstår og tilpasser tradisjonell yogaen innenfor traumeforståelsens rammer, med stor grad av utforskning og vekt på trygge rammer

Ønsker du å bli MediYoga Instruktør?

I samarbeid med MediYoga holder jeg utdanningene i Norge på vegne av MediYoga International. Som sertifisert MediYoga instruktør kan du også trygt tilby yoga som støtte og verktøy for dine pasienter eller klienter, eller for friske mennesker som ønsker å ivareta god helse ved skånsomme, kvalitets-sikrede yogaprogrammer- og øvelser.

Jeg holder utdanninger i Oslo, Bergen og Trondheim, og du finner all informasjon og søknadsskjema på mediyoga.no.