”Ta chansen, hoppa på yogaprojektet! Du kommer inte att ångra dig! Jag trodde aldrig att det skulle vara så bra, jag tänkte att yoga bara är för brudar… jag hade fel! Nu har jag nästan aldrig ångest längre och jag sitter på livstid här inne, ändra livet medans du kan!”
- Intagen man

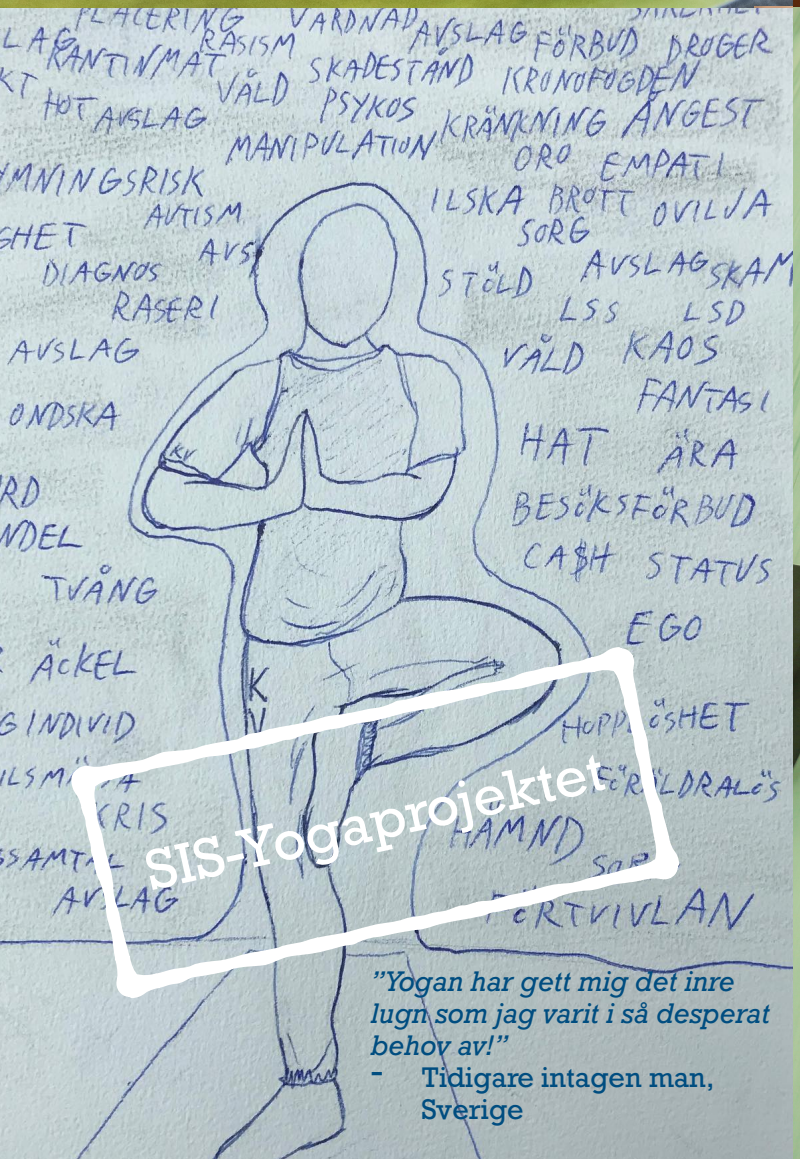
SIS-Yogaprojektet

Foto: Robert Sturman

”Andningen gör den stora skillnaden, nu kan jag sova bättre och jag känner att jag har bättre kontroll på mina reaktioner”
- Intagen kvinna

SIS-Yogaprojektet

Foto: Lars Schmidt



SIS-Yogaprojektet

”Yogan har gett mig det inre lugn som jag varit i så desperat behov av!”
- Tidigare intagen man, Sverige

”Jag var inom SIS redan som 15 åring, mitt liv hade sett så annorlunda ut om jag fått lära mig detta redan då”
- Intagen kvinna

SIS-Yogaprojektet

Foto: Robert Sturman

Vadå Yoga? Varför då?

- Yoga är en ca 5000 år gammal metod som stärker och balanserar kroppen och sinnet
- Yogan utvecklades samtidigt som många österländska kampsporter och de har många likheter
- När kroppen blir starkare och mer avslappnad så brukar känslan och tankarna följa med
- Man lär sig att andas djupt och slappna av, på så sätt minska ångest och kunna sova bättre

Visste du att?

- Yoga finns på nästan alla Sveriges anstalter? Där kallas yogan för Krimyoga
- I USA finns det yoga på 350 anstalter. San Quentin fängelset har två års kö för att få vara med i yoga projektet
- En manlig kampsportare som praktiserar yoga varje morgon för att må bättre och komplettera sin övriga träning säger så här: *”Om man kan styra sin andning, så kan man styra sina tankar, om man kan styra sina tankar så kan man styra sina handlingar. Kan man styra sina handlingar så har man tagit styrning och kontroll över livet”*

Yogaprojektet inom SiS

Du har möjlighet att delta i ett unikt projekt med yoga och fysisk aktivitet. En yoga studie med ungdomar på institution ska göras för första gången i hela världen inom SiS! Två gånger i veckan under sex veckor ska vi träna yoga eller annan fysisk aktivitet. Ditt deltagande är viktigt och det kan hjälpa inte bara dig, men även andra ungdomar i hela världen som är i din situation. DU BLIR VÄL MED?

www.sisyoga.se

Vadå Yoga? Varför då?

- Yoga är en ca 5000 år gammal metod som stärker och balanserar kroppen och sinnet
- Yogan utvecklades samtidigt som många österländska kampsporter och de har många likheter
- När kroppen blir starkare och mer avslappnad så brukar känslan och tankarna följa med
- Man lär sig att andas djupt och slappna av, på så sätt minska ångest och kunna sova bättre

Visste du att?

- Yoga finns på nästan alla Sveriges anstalter? Där kallas yogan för Krimyoga
- I USA finns det yoga på 350 anstalter. San Quentin fängelset har två års kö för att få vara med i yoga projektet
- En manlig kampsportare som praktiserar yoga varje morgon för att må bättre och komplettera sin övriga träning säger så här: *”Om man kan styra sin andning, så kan man styra sina tankar, om man kan styra sina tankar så kan man styra sina handlingar. Kan man styra sina handlingar så har man tagit styrning och kontroll över livet”*

Yogaprojektet inom SiS

Du har möjlighet att delta i ett unikt projekt med yoga och fysisk aktivitet. En yoga studie med ungdomar på institution ska göras för första gången i hela världen inom SiS! Två gånger i veckan under sex veckor ska vi träna yoga eller annan fysisk aktivitet. Ditt deltagande är viktigt och det kan hjälpa inte bara dig, men även andra ungdomar i hela världen som är i din situation. DU BLIR VÄL MED?

www.sisyoga.se

Vadå Yoga? Varför då?

- Yoga är en ca 5000 år gammal metod som stärker och balanserar kroppen och sinnet
- Yogan utvecklades samtidigt som många österländska kampsporter och de har många likheter
- När kroppen blir starkare och mer avslappnad så brukar känslan och tankarna följa med
- Man lär sig att andas djupt och slappna av, på så sätt minska ångest och kunna sova bättre

Visste du att?

- Yoga finns på nästan alla Sveriges anstalter? Där kallas yogan för Krimyoga
- I USA finns det yoga på 350 anstalter. San Quentin fängelset har två års kö för att få vara med i yoga projektet
- En manlig kampsportare som praktiserar yoga varje morgon för att må bättre och komplettera sin övriga träning säger så här: *”Om man kan styra sin andning, så kan man styra sina tankar, om man kan styra sina tankar så kan man styra sina handlingar. Kan man styra sina handlingar så har man tagit styrning och kontroll över livet”*

Yogaprojektet inom SiS

Du har möjlighet att delta i ett unikt projekt med yoga och fysisk aktivitet. En yoga studie med ungdomar på institution ska göras för första gången i hela världen inom SiS! Två gånger i veckan under sex veckor ska vi träna yoga eller annan fysisk aktivitet. Ditt deltagande är viktigt och det kan hjälpa inte bara dig, men även andra ungdomar i hela världen som är i din situation. DU BLIR VÄL MED?

www.sisyoga.se

Vadå Yoga? Varför då?

- Yoga är en ca 5000 år gammal metod som stärker och balanserar kroppen och sinnet
- Yogan utvecklades samtidigt som många österländska kampsporter och de har många likheter
- När kroppen blir starkare och mer avslappnad så brukar känslan och tankarna följa med
- Man lär sig att andas djupt och slappna av, på så sätt minska ångest och kunna sova bättre

Visste du att?

- Yoga finns på nästan alla Sveriges anstalter? Där kallas yogan för Krimyoga
- I USA finns det yoga på 350 anstalter. San Quentin fängelset har två års kö för att få vara med i yoga projektet
- En manlig kampsportare som praktiserar yoga varje morgon för att må bättre och komplettera sin övriga träning säger så här: *”Om man kan styra sin andning, så kan man styra sina tankar, om man kan styra sina tankar så kan man styra sina handlingar. Kan man styra sina handlingar så har man tagit styrning och kontroll över livet”*

Yogaprojektet inom SiS

Du har möjlighet att delta i ett unikt projekt med yoga och fysisk aktivitet. En yoga studie med ungdomar på institution ska göras för första gången i hela världen inom SiS! Två gånger i veckan under sex veckor ska vi träna yoga eller annan fysisk aktivitet. Ditt deltagande är viktigt och det kan hjälpa inte bara dig, men även andra ungdomar i hela världen som är i din situation. DU BLIR VÄL MED?

www.sisyoga.se