

Yogaforskningskonferens 2-3 maj 2015

MediYoga forskning 1998-2015, på Karolinska Institutet i Solna

I maj går Sveriges första yogaforskningskonferens av stapeln, på Karolinska Institutet i Solna. Forskare från hela Skandinavien kommer och berättar om genomförd, pågående och planerad forskning på MediYoga, den yogaform som finns i den svenska och norska vården.

Konferensen är öppen för instruktörer och terapeuter i MediYoga, och vårdpersonal med intresse för yogaforskning.

- Tid** 2/5 kl 09.00-16.00 samt 3/5 kl 08.30-15.00
- Plats** Jacob Berzelius salen, Berzelius väg 3, Karolinska Institutet, Campus Solna
- Kostnad** 1.900:- inkl moms
- Anmälan** <http://sv.medi yoga.com/forskningskonferens-medi yoga-2015/>
- Hitta dit** Se länk med karta, bussar mm http://orenib.se/solna_hsal ar.swf
- Mer info** Kontakta oss på info@medi yoga.se eller 0730-930330



Yogaforskningskonferens 2-3 maj 2015

Lördag den 2 maj

09.00-09.15 **Introduktion med Göran Boll, grundare av MediYoga Institutet**

09.15-10.00 **Ryggforskning och yoga, med professor Irene Jensen, Karolinska Institutet**

Irene som är enhetschef på Enheten för interventions- och implementeringsforskning vid Institutet för miljömedicin på KI var den som första började forska på yoga i Sverige under andra halvan av 1990-talet. Hon kommer berätta om sin forskning på yoga vid specifierad ryggsmärta och hur hon ser på forskningen framöver.



10.00-10.15 **Paus**

10.15-11.00 **Hjärtforskning och yoga, med Maria Nilsson, doktorand Danderyds sjukhus**

Maria, sjuksköterska, Fil mag och doktorand, KI DS, Sophiahemmets högskola. pratar om Mediyoga och paroxysmalt förmaksflimmer. Patienter med förmaksflimmer kan få sämre livskvalitet. Flimmer medför också ökad risk att insjukna i annan hjärt-kärlsjukdom. Presentation av avslutade, pågående och kommande projekt.



11.00-11.45 **Primärvård och yoga, med Monica Köhn, sjukgymnast Nora Vårdcentral**

Monica som är verksam inom primärvården i region Örebro berättar om sin forskning med yoga på primärvårdspatienter, om hur det är att arbeta som sjukgymnast i primärvården och ha MediYoga som redskap.



11.45-12.00 **Göran Boll avslutar förmiddagen med en meditation**

12.00-13.15 **Lunch**

13.15-14.00 **MIMY Mindfulness, med Sara Emilonie, MediYoga Institutet**

Yogalärare/yogaterapeut, kommunikationskonsult. Saras metod MIMY bygger på träning med paralleller till vardagen, bl.a. aktiv reflektion kring centrala frågeställningar. Sara kommer presentera passet *Fri Från Stress* som hon skapat där MediYoga kombineras med Mindfulness meditation och som just nu testas i två stora studier. MIMY erbjuds som vidareutbildning för yogainstruktörer/terapeuter, pedagoger inom förskola och skola och från och med 2015 även till den hälsointresserade allmänheten.



14.00-14.45 **MediYoga vid cancer, med Anneli Westberg Kekkonen, Akademiska sjukhuset**

Anneli har arbetat med MediYoga sedan 2010 och sedan januari 2014 med cancerpatienter på Akademiska sjukhuset i Uppsala. Hon berättar om verksamheten, om hur MediYoga fungerar som komplement till traditionell cancervård och om de effekter som patienterna upplever.



14.45-15.00 **Paus**

15.00-15.45 **MediYoga - den internationella utvecklingen med Elisabeth Engqvist**

Elisabeth som är utvecklingsansvarig på MediYoga International ansvarar för Mediyoga utbildningar och material utanför Sveriges gränser, hon utbildar instruktörer och terapeuter i Norge, och har engelska utbildningar runt om i världen. Elisabeth kommer prata om utvecklingen internationellt, bl a i Norge, Danmark och USA.



15.45-16.00 **Mingel, avslut dag 1**

Yogaforskningskonferens 2-3 maj 2015

Söndag den 3 maj

08.30-09.15 Yogapass på stol, med Göran Boll

09.15-10.00 **Hjärtsvikt och yoga, med Ewa Hägglund, doktorand, Karolinska sjukhuset**
Ewa som är utbildad MediYoga terapeut och sjuksköterska forskar sedan flera år på hjärtsvikt och MediYoga vid Karolinska Universitetssjukhuset i Huddinge. Eva kommer berätta om den yogastudie som genomförts på KS och den stora studie som pågår just nu i flera städer i Sverige.

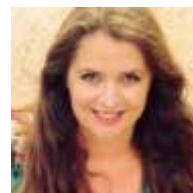


10.00-10.15 Paus

10.15-11.00 **Diabetes och yoga, Milla Rosengård-Bärlund, MD, Folkhälsans forskningscentrum, Finland**
Milla som är forskare och specialist i inre medicin och läkare under specialisering i endokrinologi och diabetologi vid HUCS Gastrocentrum i Helsingfors leder sedan februari 2015 en studie på MediYoga för personer med typ-1 diabetes. Hon kommer att presentera projektet, dess bakgrund och erfarenheter så här långt.



11.00-11.45 **Nobelprisforskning och yoga, med Rebekka Nøkling, genforskare, Norge**
Cand. Scient. Rebekka Nøkling, mental tränare och stresscoach med medicinsk genforskningsbakgrund. Rebekka är föredragshållare, konferancier, journalist och MediYoga instruktör, specialiserad på stress och utbrändhet, cancer, kvinnliga hormoner och depression. Hon driver centret *Livslyst & Motivasjon i Norge*. (www.livslystogmotivasjon.no) och kommer prata om den forskning som Elisabeth Blackburn, nobelprisragare i fysiologi & medicin 2009, har genomfört på Kirtan Kriya.



11.45-13.00 Lunch

13.00-13.30 **Hormoner och yoga, med Ellen Engvall, sjuksköterska, barnmorska & yogaterapeut**
Kvinnors välbefinnande ligger i fokus hos Ellen som arbetar med stress, infertilitet, graviditet och andra kvinnorelaterade besvär. Hon har tagit fram en serie yogapass för binjuror och hormoner. Stress, hormonbalans och gravida är huvudämnena som hon också utbildar instruktörer i.



13.30-14.00 **Palliativ vård och Yoga, med Marie Hansson, arbetsterapeut, Region Skåne**
Marie som är instruktör i MediYoga på Palliativa enheten och ASIH i Malmö, och föreläsare vid Palliativt Utvecklingscentrum i Lund föreläser om och utbildar i Medicinsk Yoga vid palliativa sjukdomstillstånd. Hon kommer berätta om hur yogan tas emot och fungerar för människor i livets slutskede.



14.00-14.15 Paus

14.15-14.45 **Bli forskare på yoga - Forskarskola med Maria Nilsson**

14.45-15.00 **Avslutning, om forskningen framöver, med Göran Boll**