



HEMMAYOGA MED SKOLYOGA

Kostnadsfritt stöd vid problematisk skolfrånvaro

Vardagen vid skolfrånvaro kan ofta kännas utmanande och ensam, både för barnet och föräldrarna. Hemmayoga är ett kostnadsfritt, digitalt stöd framtaget av Skolyoga med finansiering från Folkhälsomyndigheten. Programmet riktar sig till elever med problematisk skolfrånvaro och syftar till att ge barn och ungdomar enkla, kroppsbaserade verktyg för att sänka den inre stressen och hitta mer trygghet i vardagen.

Om programmet

Hemmayoga sträcker sig över 6 veckor och är helt utformat för att möta eleven där den befinner sig:

- Kravlost & digitalt: Eleven deltar utifrån sina egna förutsättningar, direkt från sin trygga hemmiljö utan krav på prestation.
- Digitala yogaklasser: Inspelade pass (20–30 minuter) med fokus på nervsystemsreglering. Första veckans yogaklass finns tillgänglig nu, och nya pass publiceras därefter veckovis.
- Verktyg för vardagen: Korta kroppsbaserade veckoövningar (andning, fokus, fysiologi) som sänker stressen.
- Analogt material: Kompletterande skriv- och övningsmaterial finns tillgängligt för att stötta upplevelsen.

Tips! För yngre barn rekommenderar vi varmt att en förälder eller trygg vuxen deltar under passet som stöd och sällskap.

Så här kommer du igång:

- Ladda ner Skolyogaappen (App Store/Google Play) eller gå till www.skolyoga.se.
- Skapa ett gratis konto

Starta vecka 1 och kör igång med din första yogaklass i din egen takt!

