

Använd Kraften i ditt egna Andetag!

Låt inte ditt andetags superkraft förbli outnyttjad. Under uppväxten påverkas den naturliga andningscykeln av tankar, känslor, oro och händelser. Att lära sig andas rätt och pausa under dagen med någon teknik från den yogiska skattkistan är inte enbart investering i vitalitet för framtiden. Medveten Andning är även källan till välmående i nuet och har en oersättlig plats i all läkning - kroppslig, mental som själslig.

- stresshantering
- mer alert
- större uthållighet
- frusen axel
- inför operation
- kronisk smärta
- pressad anhörig
- klimakteriebesvär
- sömnproblem
- hormonbalans
- kol och astma
- hjärtproblem
- vid graviditet
- beroendeproblematik
- bli bättre hundägare



Medveten Andning

En grundlig kurs om och med ditt andetag. Mellan gångerna tränar du till filmer och skapar din andnings rutin.

29/8 - 24/10 (9 ggr)

kl. 19 - 20.15

1850kr (1680kr pensionär)

Anmälan och info

info@yogaprana.se eller 070-443 4467
andningaspausen.se

Kindness Center
Per Lagerkvist väg 12
Växjö

Sofi



Kursupplägg

1. Andas för livet. Förstå din andning- vikten av att andas rätt. Tre stegs andning. Den viktiga diafragman. Det sympatiska och parasympatiska nervsystemets funktioner.
2. Den energifyllda andningen, vagusnerv, det neutrala sinnet. Fight, flight, freeze och please, att hantera reptilhjärnan. Andning för stresslindring.
3. Den livgivande andningen, Prana, den dynamiska livskraften. Att ta emot näring.
4. Den närande andningen. Solarplexus. Matsmältning.
5. Den utvidgande andningen. Kraften i hjärtat. Cirkulationssystemet.
6. Den renande andningen. Apana. Lymfa. Lever.
7. Den uttryckande andningen. Rösten. Utnyttja din inspirerande energi. Att växa som människa och tillåta förändring.
8. Mjukt kundaliniyoga pass med andning och rörelser som stimulerar chakrasystemet. Kroppslås. Obs! kl. 19 - 20.30.
9. Yogiska andningstekniker, mantrameditation. Slutsummering

I lektionerna ingår en kort föreläsning, andningsövningar, en varierad kompott med visualiseringar, meditationer, mjuka rörelser vid olika tillfällen och avslutas alltid med avslappning. Mellan klasserna får du som deltagare en mindre "hemläxa" samt tillgång till en film med andningstekniker från kursen att träna mellan tillfällena. Materialet har du tillgång till under två månader efter kursens slut.

Man kan använda medveten andning och vilja i varje ögonblick för att balansera energi, bemöta en utmaning, älska sig själv och andra och frigöra sin kreativitet.

"Sujata"

