

Använd Kraften i ditt Andetag!

Allt levande andas, men få känner till andningens verkliga betydelse och därför inte heller dess kraft. Andningen speglar vad som pågår i kroppen – s våra tankar och känslor och om vi är stilla eller aktiva. Genom att ta kontroll över vår andning kan vi påverka vårt fysiska och psykiska mående, vår relation till oss själva och andra.

Lär dig använda andetagets superkraft nu. Låt inte tid och liv gå till spillo genom ytlig andning.

Andetagen du andas är dina, de kan inte säljas eller läggas på hög i väntan på bättre tillfälle. Genom rätt andning investerar du i ditt nu, stärker din närvaro, din självkänsla och i din ålderdom.



- stresshantering
- närvarande & alert
- fokuserad &
- uthållighet
- frusen axel
- ryggproblem
- inför operation
- kronisk smärta
- klimakteriebesvär
- sömnproblem
- hormonbalans
- kol och astma
- högt blodtryck
- beroendeproblematik

Andningskursen för hela Dig

Lär dig använda kraften i ditt andetag med hjälp av medveten andning, yogisk pranayama och forskning.

I kursen kommer du att

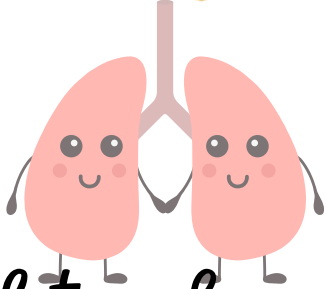
- Skapa du en rutin med andningspauser.
- Få utöva olika andningstekniker.
- Ha tillgång till materialet (föreläsning, filmer med andningstekniker och arbetsbok) för att i egen takt öva hemma och fortsätta efter kursen.
- Få inspirerande kunskap om andetagets kraft och egen erfarenhet.
- Kunna inspirera och visa dina nära och kära hur de kan andas medvetet.

- Privatkurser för enskilda och grupp
- Företagshälsovård
- Helgkurs
- Nio monduls utbildningen

För mer information kontakta mig på
info@andningspausen.se eller 070-443 4467
andningspausen.se

Välkommen
Sofi





Den briljanta andetagskursen i 9 moduler

1. Andas för livet. Förstå din andning - vikten av att andas rätt, varför vi andas fel. Enkel tre stegs andning och andningens fyra delar. Därför ska vi andningspausa. Diafragmans superkraft. Det sympatiska (gasa) och parasympatiska (bromsa) nervsystemets funktioner och varför vi ska satsa på att andas ut för att andas in.
 2. Cellandning. Den mångsidigt häftiga vagusnerven. Det neutrala sinnet. Fight, flight, freeze och please, att hantera reptilhjärnan som stresshantering. Den hälsosamma och viktiga stressen. Varför det är svårt att komma ur beroenden som ätstörning, gå ner i vikt om man vill men inte kan m.m. och anledningen till att vi lägger drömmar på hyllan. Lugnande andning.
 3. Den livgivande andningen, Prana, den dynamiska livskraften. Att ta emot näring. Yogiska andningstekniker, visualisering.
 4. Den närande andningen. Solarplexus. Matsmältning. Eldandning.
 5. Den utvidgande andningen. Kraften i hjärtat. Cirkulationssystemet. Koldioxiden i utandningen är A och O för vitalitet. Andning för att transformera ilska och irritation, hjärtandning..
 6. Den renande andningen. Apana. Lymfa. Lever. Immunförsvaret .Bihålor. Rotlås. Släppa taget. Savasana den längre vilan. Yogisk rensa-negativa-tankar andning. Den läkande hum andningen.
 7. Den uttryckande andningen. Röstens läkande kraft. Att använda Ja och Nej. Utnyttja din inspirerande energi. Att växa som människa, tillåta förändring, att stiga in i din persons storhet. Andning med ljud och diafragmans betydelse. Ujjayiandning.
 - 8.a Mjukt kundaliniyoga pass med andning och rörelser som stimulerar och väcker chakrasystemet samt stärker ryggen och samarbetet mellan organen i kroppen. .
 - 8.b Telomer som upptäckts av nobelpristagaren Elizabeth Blackburn för att påverka åldrandet, andning, meditationen kirtan kriya. Slutsummering.
- I lektionerna ingår en kort föreläsning, olika andningsövningar samt en varierad kompott av hälsotips, visualiseringar, meditationer och rörelser beroende av modul och avslutas alltid med djupavslappning. Mellan klasserna får du som deltagare en mindre "hemläxa" samt tillgång till material från varje kurstillfälle. Då du får tillgång till materialet i ett år.





Beställ en present till någon du bryr dig om eller till dig själv!
Jag tar även emot privatlektioner och grupper.
Kontakta mig för prislista.

