

YOGA

Yoga:

Yoga er et indisk system til indøvelse af åndedrætsteknik, kropstillinger og moralske forskrifter. Gennem yogaøvelser (asanas) arbejder du med at skabe forbindelse mellem din fysiske krop, dit mindset og dit energisystem. Yoga betyder union, at forene os selv med vores højere kræfter. Yoga er med til at give dig en sund og stærk krop, så du kan fortsætte med at gøre alle de ting, du drømmer om i dit liv. Med fokus på åndedræt (pranayama) og nærvær vil yoga give dig mere energi, livsglæde og indre ro.

Mindfulness:

Handler om at være bevidst tilstede i nuet. Ud fra mindfulness principper møder du dig selv og verden omkring dig med accept, tålmodighed, venlighed, nysgerrighed og uden at dømme. Du opnår større bevidsthed om, hvad der gør dig godt og mindre godt i livet. Med større taknemmelighed til dig selv og verden omkring dig, vil du opnå større livskvalitet og livsglæde.

Meditation og mantra:

Hvilken slags meditation passer til dig? Hvad er et mantra, og hvordan virker det?

Åndedrættet:

Hvordan trækker du vejret? Hvad betyder åndedrættet for din sundhed og dit velvære? Lær om vijaya åndedrættet, ildåndedrættet og det dybe yogiske åndedræt.

Nervesystemet:

Hvordan fungerer dit nervesystem? Hvordan kan du påvirke dit nervesystem til et beroligende, livsforlængende nervesystem?

Ansigtstyoga og ansigtszoneterapi:

Kaldes fremtidens naturlige ansigtspleje. Ansigtstyoga og zoneterapi arbejder på akupunkturpunkter og meridianbaner (energibaner) i ansigtet og påvirker på den måde alle kroppens systemer og organer. Både ansigtstyoga- og zoneterapi stimulerer, balancerer og styrker ansigtets muskler, hud, bindevæv, lymfesystem, nerver og blodgennemstrømning. Kaldes også ”japansk lifting” og har en stærk anti aging effekt. Du kan også opnå stor lindring, hvis du plages af tankemylder, stress, hovedpine eller kæbespændinger. Med ansigtet fortæller vi – bevidst og ubevidst – verden hvem vi er, og hvordan vi har det.

