

Weekendkursus med Yoga, Meditation og Ayurveda



**Fredag til søndag
I weekenden d. 10. – 12. marts**



**Sundhed igennem yoga, meditation
og ayurveda**

Velkommen

Dette intensive kursus vil give dig en god indsigt i yogaens, meditationen og Ayurvedaens verden.

Hver dag vil være forskellig fra den foregående, men hænger samtidig sammen med den.

Har du lært yoga andre steder, vil du møde nye ting på dette kursus.

På kursus vil du udover fordybelsen af yogaen også blive introduceret til det urgamle sundhedssystem "ayurveda". Alle kan være med.

Yogastillinger

Enkle øvelser, der frigør spændinger i muskler og led.

Dynamiske øvelser, der styrker ryg og balance. Du vil også blive introduceret til de klassiske dybtvirkende stillinger som skulderstand, hovedstand osv.

Åndedrætsøvelser

Igennem åndedrættet afspejles din sindstilstand, hvorvidt du fx er rolig, nervøs, klar eller ophidset.

Praktiserer du åndedrætsøvelser regelmæssigt styrkes dit nervesystem, blodtrykket normaliseres og sindet bliver roligt, og kommunikationen imellem de to hjernehalvdele forbedres.

Yoga Nidra

Du vil på kurset møde enkle og mere avancerede afspændings-teknikker, såsom Yoga Nidra, en meditativ dybdeafspænding, som bringer dig i kontakt med dig selv og skaber indre ro. Dit sind og dine sanser får en hvile, som søvnen kun sjældent giver.

Energiens Kilde

Under meditationen arbejder vi aktivt med kroppens energistrømme, frigør spændinger og øger energiniveauet. Under meditationen vil hjernen befinde sig i den afspændte alfa-tilstand. Giver du dig tid til at sidde en stund med meditationen, kommer du derfor ind i en dyb ro, som påvirker dig resten af dagen.

Indre Stilhed

Meditationen træner opmærksomheden, så du bliver mere tilstede her og nu. Du lærer at acceptere forstyrrelser og tanker.

Sindet bliver stille og kan derefter bruges mere kreativt.

Kernen i Indre Stilhed er en transformerende oplevelse af stilheden, hvorfra du opøver evnen til at hvile i dig selv.

Ayurveda

Lørdag eftermiddag vil Nicolay Zederlinn fortælle om den urgamle indiske ayurveda og derigennem give en masse gode råd til forøgelse af din vitalitet, sundhed og velvære.

Du vil her få et godt indblik i din egen krops-type (vata, pitta og kapha), så du kan vide, hvilken kost og daglige rutiner, som passer bedst til lige netop dig. I ayurveda beskrives fordøjelsen som et af de centrale fokuspunkter for sundhed. Når fordøjelsen fungerer optimalt, er kroppen sund, føles let og i balance. Fungerer fordøjelsen derimod ikke optimalt, vil det resultere i dannelse af affaldsstoffer, som sætter sig i kroppens kanaler.

Resultatet bliver at kommunikationen imellem de forskellige dele hæmmes og sygdom kan opstå.

Indenfor ayurveda mener man, at affaldsstoffer er skyld i mindst halvdelen af alle sygdomme. Det viser sig bla. som en stivhed i kroppen, dårlig smag i munden, hæmmet vejrtrækning og manglende energi.

Sker en ophobning af affaldsstoffer over en længere tid, resulterer det ofte i ubalancer.

I ayurveda finder du mange sunde råd og kost, som kan reducere disse ophobede affaldsstoffer i kroppen.

Lærerne på kurset



Swami Bháwaná Murti

Saraswati 67 år.

Yoga og Meditationslærer siden 1980.

Swami Bháwaná Murti stiftede bekendtskab med Skandinavisk Yoga og Meditations-skole i 1973.

Efter at have været tilknyttet forskellige afdelinger rundt omkring i Norden, startede han i 2001 "Yogaskolen i Esbjerg".

I 2015 lod han sig indvie i Swami-ordenen "Saraswati" af Swami Janakananda.

Bor og underviser nu i København.

Nicolay Zederlinn har beskæftiget sig med ayurveda i over 30 år og har tilegnet sig stor viden og erfaring om emnet.



Fra 1989-1992 boede og studerede han på TM-Guruen Maharishi Mahesh Yogi's universitet i Holland. Der studerede han meditation og praktisk ayurveda.

Han har i årenes løb arbejdet med mange dele af det ayurvediske sundheds-system bl.a. som ayurvedisk kostvejleder og panchakarma-behandler. Nicolay har en uddannelse som ayurveda-terapeut og vedisk astrolog. Han er desuden forfatter til flere bøger om mad, sundhed og ayurveda. Bla. bogen "Spis dig lykkelig"

Læs videre på: <https://flowfood.dk/>

Tider

Fredag kl. 18 - 21

Lørdag kl. 9.30 - 12.30

samt kl. 14.00 - 17.15

Søndag kl. 9.30 - 13.15

Priser

Fuldpris: 800 kr.

Arb. ledige, pensionister og studerende

(i Kbh. & Frb.): 700 kr.

Holdnr. 23196

Tilmelding

Har du deltaget på et eller flere kurser på skolen i dette forår gives der 100 kr. i rabat på dette kursus. Læs mere om regler for Rabat og Nedsat betaling på vores hjemmeside.

Praktiske oplysninger

Tag noget tøj med, som du kan lide at bevæge dig i og spis ikke et større måltid lige inden, du ankommer. Derved bruges al din energi ikke bare på at fordøje, men du kan bruge den til at fordybe dig mere i yogaen.



SKANDINAVISK YOGA OG MEDITATIONSSKOLE

Købmagergade 65, 1150. København. K

Tlf. 33 34 35 36

www.yoga.dk