

Meditation & Andning på Yogashala Blidö

19 - 22 juni 2023 (vecka 25) - kl. 07.00-07.45 alla dagar (passar alla nivåer)

Välkommen på en fyra dagars kurs i meditation och andning på yogastudion YogaShala Blidö!

“Meditation är inom västvärlden ett sammanfattande begrepp som innebär metoder för kroppslig och mental avslappning i kombination med koncentration på något föremål, föreställning eller företeelse. Man sitter vanligen men det förekommer också att man ligger ner. Syftet med meditationen är att stilla sitt sinne, det vill säga de tankar som mer eller mindre automatiskt "invaderar" vår hjärna och upptar oss. Därmed skapas förutsättningar för ett inre lugn som bidrar till att utveckla en förmåga att lättare hantera både tankar och känslor. Detta i sin tur ska bland annat öka det allmänna välbefinnandet, minska stresskänslor, och också påverka blodtrycket positivt.”

“Pranayama är andningsövningar inom yoga. Metoden syftar till att reglera kroppens flöden av *prana*, livsenergi, eller prana. Enligt yogan kan man genom att styra andningen upprätta balans mellan kroppens och psykets funktioner. Pranayama, i första hand med en djup och långsam andning, har en lugnande inverkan på sinnet och är därför en förberedelse inför meditation.”

Datum:

19 - 22 juni 2023

Tider alla dagar: kl. 07.00-07.45

Pris: 600 SEK (hela summan betalas för att säkra din plats)

Avbokningsavgift 200 SEK.

Endast 10 platser! Först till kvarn. Maila info@yogashalablido.se

- Inkludera i mailet namnet på kursen samt hur många som vill boka.

Obs! Denna kurs inkluderar INTE boende. Det löser man på egen hand.

Välkommen!