



Sri Sri Ravi Shankar

THE ART OF LIVING FOUNDATION

Art of Living Foundation er en NGO med almennyttige uddannelses og humanitære formål. Organisationens mål er at fremme fred og give hvert enkelt menneske redskaber og viden til at leve et harmonisk og værdigt liv. Dette sker gennem kurser i personlig udvikling og hjælpeprojekter. Art of Living er grundlagt af Sri Sri Ravi Shankar i 1981. AOL er en af verdens største frivillighedsbaserede organisationer og arbejder i øjeblikket i mere end 150 lande verden over.

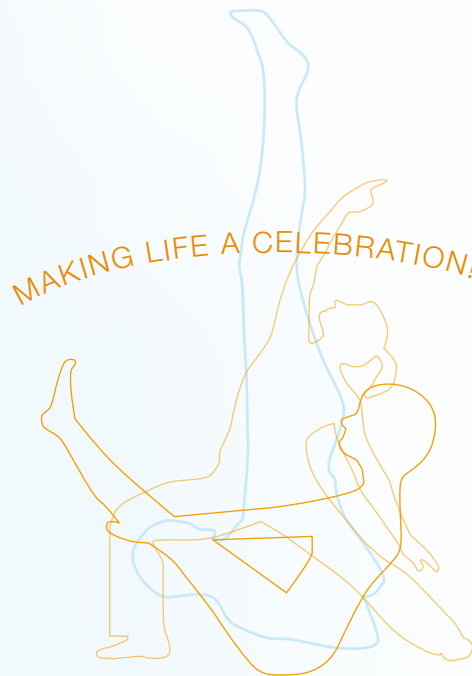


SRI SRI YOGA

Vigtige redskaber til at leve et sundere, gladere og mere harmonisk liv. Sri Sri Yoga undervises på en glædesfyldt og grundig måde. Det er et blidt, men kraftfuldt program, der har lige meget vægt på krop, sind og sjæl. Sri Sri Yoga er primært Hatha Yoga integreret med elementer fra alle Yogas forskellige veje. Undervises af Sri Sri Yoga instruktører, der har gennemført og bestået Sri Sri Yoga instruktørkurset, en internationalt anerkendt Yoga Alliance RYS 200 & 500.

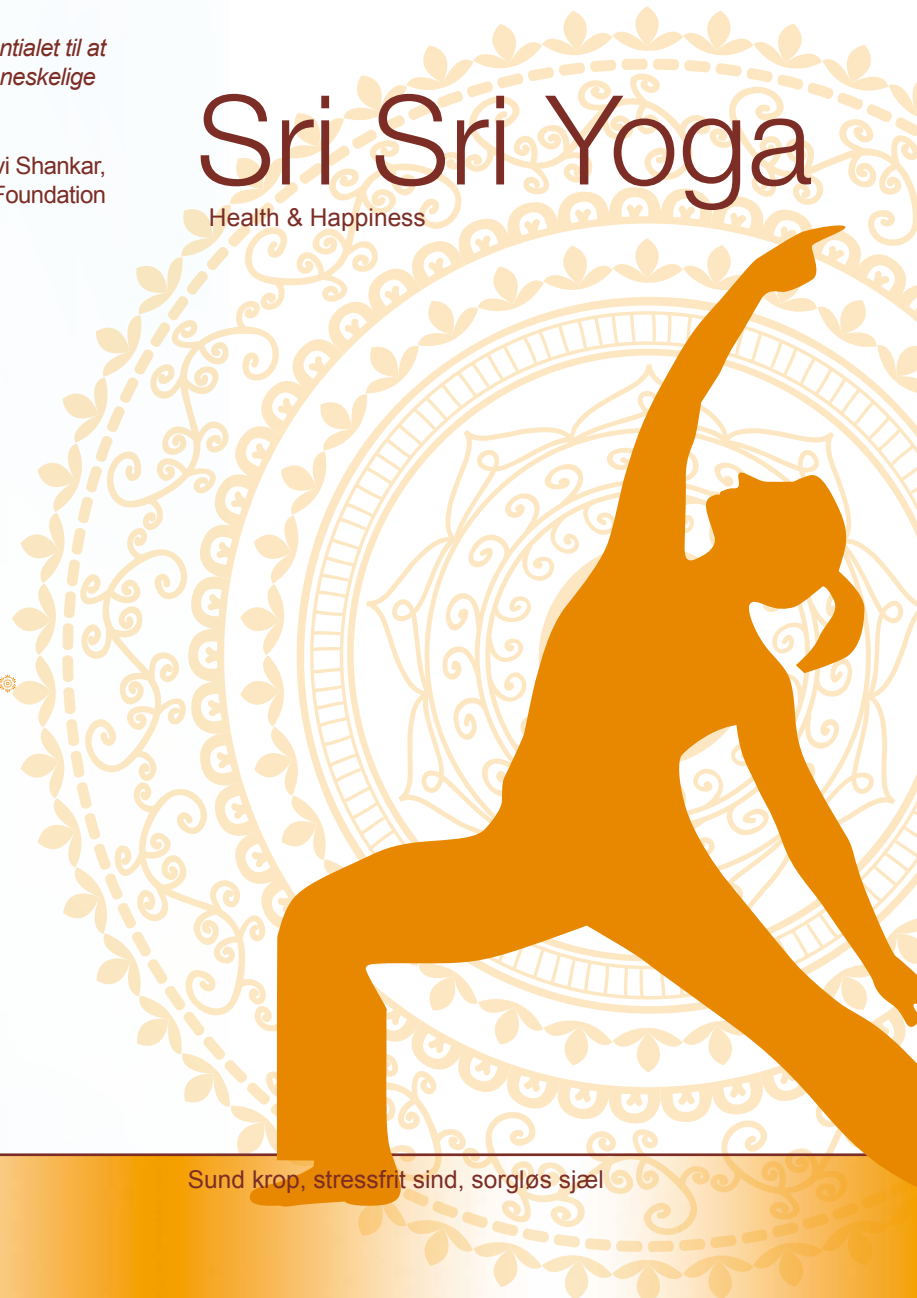
“Ligesom en blomsterknop har et menneskes liv potentialet til at blomstre i fuldt flor. Yoga er blomstringen af det menneskelige potentiale i fuldt flor.”

Sri Sri Ravi Shankar,
Grundlægger af Art of Living Foundation



Sri Sri Yoga

Health & Happiness



Sund krop, stressfrit sind, sorgløs sjæl

SRI SRI YOGA



Health and Happiness





WORKSHOPPEN

Sri Sri Yoga er en hyldest til yogaens mangfoldighed. Workshoppen er en smuk kombination af yogaens væsentligste bestanddele. Ved at træne Sri Sri Yoga oparbejder du en sundere og gladere livsstil.

Workshop programmet omfatter:

- En kombination af blide og energiske yogapositioner og dynamiske motionsøvelser
- Kraftfulde åndedræsteknikker
- Yogisk viden til daglig brug
- Enkle afspændingsteknikker
- Yogisk perspektiv på at opnå en balanceret kost
- Introduktion til Ayurveda, livets videnskab
- Udvikling af et personligt træningsprogram.

YOGASTILLINGER

Yogastillinger balancerer, styrker og retter kroppen op på en blid og effektiv måde. Når du dyrker yoga, øger du bevidstheden om stilheden bag tankemyldret, så du kan opleve dine dybere eksistensniveauer og dermed forbedre kontakten til dig selv

ÅNDEDRÆTSØVELSER

Åndedrættet er vores vigtigste og meste vitale energikilde. Ved at regulere åndedrættet på en effektiv måde forbedrer vi kroppens energiniveau, frigør giftstoffer fra kroppen og gør sindet i stand til at opleve dyb stilhed.

MEDITATION

Meditation giver ro til krop og sind, mens mental stress og følelsesmæssig uro forløses. Du opnår endvidere øget mental klarhed, en skærpet koncentration og hukommelse.

YOGISK VIDEN

Den yogiske viden er dyb og mangfoldig. Det er en tusindårig gammel visdom, som skærper opmærksomheden og evnen til behændigt at håndtere hverdagens udfordringer med overskud og sindsligevægt.

VED AT DELTAGE I WORKSHOPPEN KAN DU OPNÅ FØLGENDE:

Yoga og din krop

Overordnet opleves kroppen sundere og mere energisk. Alle fysiologiske systemer forbedres. Kroppen har mindre tilbøjelighed til at blive syg og bliver mindre modtagelig over for virkningerne af hverdagens stress.

Yoga og dit sind

Når sindet har det godt, så er alt andet godt. Igennem yoga oplever du mere fred i sindet, øget klarhed og bedre evne til at koncentrere dig.

Yoga og din sjæl

Ved regelmæssig yogatræning udvikles dine iboende evner og kvaliteter, og din forståelse af livets realiteter fremmes. Du vil lettere kunne påskønne livets skønhed, beundre og respektere omgivelsernes, naturens og dine egen sjæls skabende kræfter.

