

Varmt välkommen att prova-på Kundaliniyoga!



Under 2018 utbildas vi till Kundaliniyogalärare, KRI level 1, vid Göteborgs Kundaliniyogacenter. Som en del av examinationen ingår att arrangera ett

"Öppet Hus".

Varmt välkommen!

(Ingen föranmälan. Först till kvarn...)

Studenter vid Göteborgs Kundaliniyogalärarytbildning, kull 2018.

Lördagen den 27 oktober kl. 14:00-18:00

(Lokalen öppnar kl. 13:30)

Lilla salen (8 platser)

Kl. 14:00-14:45

Yogapass: Avslappning

Kl. 15:00-15:45

Yoga på stol

Kl. 16:00-16:45

Yogapass: "Balance the head and heart" (Ges på engelska)

Kl. 17:00-17:45

Yogapass: "To open the heart center"

Stora salen (25 platser)

Kl. 14:00-14:45

Familjeyoga

Kl. 15:00-15:45

Celestial communication


Kl. 16:00-16:45

Yogapass: Rörelseavslappning med meditation

Kl. 17:00-17:45

Pranayama och Gong

Kl.15:30 Breathwalk (utomhus) samling vid Kundaliniyogacentret

Utförligare information om passen finns på nästa sida. 

Lokal (båda salarna): Göteborgs Kundaliniyogacenter, Nordostpassagen 19

Kostnad

Frivilligt bidrag, kontant eller swish, på plats. Swish-nummer anges i lokalen. Intäkter går oavkortat till Rosenlundstödet .

<http://www.rosenlundstodet.se/hur-vi-arbetar-rosenlundstodet/>

Klädsel

Barfota, ta med ett ombyte av kläder som du kan röra dig i. Omklädningsavdelning finns för damer respektive herrar.

Undvik starka dofter.

(Med reservation för eventuella förändringar i programmet)



Lilla salen (8 platser)

Kl. 14:00-14:45

Yogapass: Avslappning med mjuka yogaövningar och musik bl.a shanti och klangskålar.

Kl. 15:00-15:45

Yoga på stol: Det passar Dig som inte kan sitta på matta med korslagda ben pga. stelhet och smärta i rygg och höft. Du kommer att lära dig några övningar där djupandning och aktivering av de inre hållningsmusklerna ingår. Vi kommer även att prova på meditation.

Kl. 16:00-16:45

Yogapass: "Balance the head and heart, brings a balance between logic and feeling. It aligns the head and heart so you can be great and graceful, aware an loving." (Ges på engelska)
Meditation: Learning to meditate.

Kl. 17:00-17:45

Yogapass: "To open the heart center". En kriya som öppnar upp hjärtat för kärlek, med-kännande och släpper emotionellt försvar. Den ger också en lugnande effekt som hjälper till att släppa onödiga tankar, vara mera här och nu och känna dina känslor mera klart. Meditaion: Sat Kartar - Öppnar upp hjärtat för kärlek.

Kl. 15:30 Breathwalk: Breathwalk är en utveckling av kundaliniyogan av yogi Bhajan, där yogan förs ut i naturen och görs till fots. Breathwalk har många hälsogivande effekter och är ett enkelt, naturligt och effektivt sätt att hitta din form och förbättra din hälsa. Vi går igenom breathwalkens grunder och provar på hur vi kan använda den för stressreducering, för att få energi och påverka humöret positivt genom en promenad i sköna omgivningar under trygg ledning.

Stora salen (25 platser)

Kl. 14:00-14:45

Familjeyoga: I familjeyoga yogar barn och vuxna tillsammans. Yogapasset är i form av en saga med övningar som får oss att slappna av och lära känna vår kropp, men framför allt har vi en fin och rolig stund tillsammans. Passar för barn från ca 3 år, yngre syskon kan vara med på vuxens yogamatta.

Kl. 15:00-15:45

Celestial Communication: Mantrachanting till koreograferade armrörelser. Mantra är ljudvibrationer som när de upprepas öppnar chakra och balanserar kropp, sinne och själ. Så kom och upplev en härlig och helande stund med blivande kundaliniyogalärare

Kl. 16:00-16:45

Yogapass: Rörelseavslappning med meditation. Varva ner och låt din kropp få slappna av en stund. Vi kommer göra mjuka, lugna rörelser till musik där du känner in din kropp. Vi avslutar med en härlig mantrameditation.

Kl. 17:00-17:45

Pranayama & gong: Under detta pass får du prova på pranayama, som är andnings-övningar. Metoden syftar till att reglera kroppens flöden av livsenergi. Enligt yogan kan man genom att styra andningen upprätta balans mellan kroppens och psykets funktioner. Efter andningsövningarna får du ligga ner på mattan och låta gongens vibrationer skölja över dig

Alla Yogapass passar både nybörjare och erfarna då man anpassar sitt deltagande till sin egen förmåga. Passen genomförs ofta med slutna ögon och man guidas in och ur övningarna av sin lärare.