

Hvem underviser:

Susanne Hald, født 1961.

Uddannet ergoterapeut med medicinsk, fysiologisk og anatomisk baggrundsviden som kræves for at blive MediYoga-Terapeut & Yogalærer.

Desuden uddannet Mindfulness-instruktør og ACT-terapeut. ACT er en accepterende og engagerende terapiform, jeg bruger i samtaler om det, der er svært for os.

Hvad er MediYoga

I en tid, hvor de fleste af os har travlt med karriere, familie – eller måske spekulerer på, hvordan fremtiden skal forme sig – så arbejder vi med blide yogaøvelser, åndedrætsteknikker og meditationer. Dette for at hjælpe dig med få skabt mere glæde, ro og overskud i din hverdag.

MediYoga er med sit holistiske syn på mennesket en kraftfuld og dybt virkende metode.

Formen sigter mod at skabe balance fysisk, mentalt og følelsesmæssigt.

Metoden stammer fra Kundalini yoga, hvor åndedrættet har stor betydning.

MediYoga arbejder på at genoprette balancer i energisystemet:

Ud fra både et yogisk og et kvantemekanisk perspektiv ses mennesket som et kompliceret energivæsen, hvor den underliggende energistrømning kan blive forstyrret.

Energi kan ligge som skjulte depoter i kroppen, som vi frigiver gennem forskellige yogaøvelser og meditation. Det skaber en følelse af overskud, fokus og energi. Både kroppen og sindet har brug for regelmæssig pleje.

Mindfulness og Meditation er indeholdt i MediYoga og hjælper os med at være bevidst nærværende i nuet; i stedet for at fortabe os i det, som er sket i fortiden, eller bekymre os om fremtiden og lade os opsluge af vore tanker.

Det vigtigste ved yogatræning og meditation er at lære sig at lytte til sit indre, helt ind i krop og sind.

MediYoga er tilgængelig for alle, uanset hvilket niveau du er på.

På retreatet vil vi arbejde med enkle redskaber og meditative øvelser, som du kan tage med hjem og bruge i dit daglige liv.

Undervisningen sigter mod at opnå dybere kontakt med dig selv, din indre visdom, din krop og din livsenergi på en kærlig og værdsættende måde.

Link: <https://dk.mediyyoga.com>

Stille Vandring

Stilheden er en rejse ind i din kerne. Derfor supplerer vi yogatræningen med Stille Vandring i naturen for at forbedre kontakten til din indre stilhed og ro.

Med naturen som inspiration åbner vi ind hvor opmærksomheden vendes ind i kroppen til åndedrættet og hjertet. Glæden ved naturen og livet opleves.

Det er en kropslig erfaring at stå i sin egen midte og være forbundet i krop og sind. En oplevelse du kan tage med dig og vende tilbage til i en travl hverdag. Det er lettere at finde den indre stilhed i naturen.

Du vil opleve at blive guidet ind i din evne til at være bevidst nærværende.

- Vandring i stilhed dæmper sindets sædvanlige aktiviteter.
- Vi mærker jorden og åbner os for naturens kraft. Den indre mildhed og nænsomhed vækkes i os.

<https://stillevandring.dk/naervaers-traening/>