

**Yoga** kan spåras ca 3.000 år tillbaka i tiden - har sitt ursprung i Inden och har vuxit fram samtidigt med Ayur Veda.

Yoga började som meditation men utvecklades med tiden så att även kroppen kom med.  
Yoga övningarna - Asanas - kom till för att få kropp & själ i balans, ett sätt att förbereda sig för att kunna meditera.  
Idag är det det vi förknippar med Yoga

Ett normalt yogapass i Kundilinyogan innehåller som regel andningsövningar - meditation och eller sång meditation.  
Sadhana är ett samlingsnamn för asanas - meditation - meditativ sång och är ca 2 timmar långt.

På resan kommer vi att genomföra ett Sadhana kl 8-10, före frukost, vi vaknar med värmen. Syftet med ett Sadhana är att få kropp, själ och hela chackra systemet i balans och sist men inte minst få Amrit (ett lyckohormon) att flöda inom kroppen. Efter 2 timmar med yoga, sång och meditation öppnas till slut citrini (en kanal i ryggraden som går upp mot hjärnan) och den aktiverar talkottkörteln som sköljer Citrini genom kroppen.

Det serveras kokt vatten, citron & ingefära under passet.

Yogan är så pass anpassningsbar att även den som aldrig gjort yoga kan vara med. Man behöver inte ha ett "gummiband" för att få det att fungera men jag kan lova att efter en vecka med yoga varje morgon så är kroppen och stelheten helt annorlunda. Att göra stretching i 1-3 minuter som vi gör i övningarna får musklerna att verkligen släppa och inte återgå till sitt "krampaktiga" tillsånd. Spända muskler skapar med tiden värk och problem så man kan säga att en vecka med yoga är en investering i kroppen för att den skall få må bra framöver.

Till sist vill jag bara säga att det är oerhört skönt att kl 10.00 en förmiddag i Spanien ha gjort ett Sadhana och möta resten av dagen i harmoni och balans.

Lars Jaans Yoga instruktör [www.myc.se](http://www.myc.se)  
070-594 13 34

## Eq-painting, frigörande målning

Målning är ett fantastiskt hjälpmedel för att uttrycka känslor. Färgen och formerna hjälper dig att spontant uttrycka det du vill och känner. Med hjälp av eq-painting kan du måla dig till ett ökat välbefinnande genom att du här har möjlighet att släppa obehagliga känslominnen, som vi ju alla samlat på oss under livet. En del av dem påverkar oss mer, andra mindre, ända tills vi uttrycker känslorna kring dem och transformerar om dem till något positivt. Detta gäller också våra negativa tankemönster som t.ex rädsla att inte duga, rädsla att bli ensam, rädsla att närstående eller jag själv ska bli sjuk osv. För att få kontakt med dessa känslor är färgen ett utomordentligt redskap som på sitt kravlösa sätt leker fram insikter som leder till förändring. Det behövs inga förkunskaper när du jobbar med eq-painting. Du har redan all kunskap du behöver inom dig. Lek och läk med färg!  
Allt material du behöver kommer att finnas på plats, såsom akrylfärg, målarduk och penslar, allt detta ingår i kursavgiften.

Om du vill veta mer gå in på min hemsida [www.nystromlena.se](http://www.nystromlena.se) eller ring 070-777 22 76.

Lena Nyström



**Helmetoden-** Själslig självläkning för ett liv i balans. Vi jobbar med intuition i kommunikation med den universiella själen, för att hitta de djupare svaren om varför jag har ett visst reaktions mönster, rädsla, sjukdom el. liknande. Alla har vi en själ och en intuition. Det är bara olika hur mycket vi lärt oss att använda oss av dessa. Genom helmetoden hjälper jag dig att öppna kommunikationen med dig själv och den universiella kraften.

### Hel metoden är utvecklad för att hjälpa dig i livets alla områden:

- För att förstärka din relation till dig själv och till andra
- För förbättrad och/ eller bibehållen hälsa
- För förbättrad ekonomi
- Att använda attraktionslagen till din fördel
- Att uppnå din själsliga sanning

### Genom helmetoden kan du:

- Identifiera dina medvetna och omedvetna rädslor / präglingar
- Förstå vad rädslan/ präglingen vill säga till dig för att växa i livet
- Lära dig läka ut den negativa energin som rädslan / präglingen låser i dig
- Omvandla rädslans /präglingens negativa energi till din sanna positiva kraft

Inga förkunskaper krävs, du kommer att lära dig använda metoden på egen hand under dessa härliga dagar. Vill du veta mer, gå in på [www.cecilia@ceciliashalsosmedja.com](mailto:www.cecilia@ceciliashalsosmedja.com)  
Eller ring 070-301 92 53

Cecilia Målare



#### Reseinformation:

12-19 Maj 2012

Investering: 8500,- inkl. Kursavgift, Transfer, Boende, frukost, lunch, middag de flesta dagar.

Betalas hela summan direkt eller delas upp med sista betalning i April. Första betalning, 2000,- som anmälnings avgift.

Övriga kostnader: Flygbiljett (köpes enskilt enl rek flightnr.) Uppskattat pris: 3000-4000

Kostnader vid utflykt.

#### Planerat dags schema:

Yoga pass utomhus, tillsammans med Solen värmer vi upp dagen!

Frukost serveras,

Helmetoden- Själslig självläkning

Lunch

Paus- siesta

Eq- painting- Frigörande målning

Middag

Samkväm/ fritt strosande

Programmet kan komma att ändras men detta är innehållet i stort. En dag kommer vi att ordna en utflykt i det vackra Nerja.

Vi planerar också för en utekväll med Flamenco!

Väl mött – i Nerja!

Kontaktinformation för frågor och anmälan:

Cecilia Målare 070-301 92 53

[cecilia@ceciliashalsosmedja.com](mailto:cecilia@ceciliashalsosmedja.com)

[www.ceciliashalsosmedja.com](http://www.ceciliashalsosmedja.com)

Lena Nyström 070-777 22 76

[lena.nystrom@hantverkstan.se](mailto:lena.nystrom@hantverkstan.se)

[www.nystromlena.se](http://www.nystromlena.se)

Lars Jaans 070-594 13 34

[www.myc.se](http://www.myc.se)



[www.peperico.info](http://www.peperico.info) för mer bilder från hotell och Nerja med omnejd.

Hämta hem solen med oss!

2012

I Nerja, Spaniens sydkust!



En resa till värmen med alla möjligheter

Detta är hotell Pepe Rico

Där vi kommer att bo

utveckla dig själv

Utöva yoga

Lära oss att jobba med Helmetoden

Frigörande Målning - EQ-painting

Inga förkunskaper krävs!

Dessa tre sätt är en fantastisk kombination för att lära känna dig själv bättre, fysiskt, känslomässigt och själsligt. Bli mer av dig och vara den som styr ditt eget liv dit du själv vill.

Välkommen att följa med!