

Ayurveda och Yoga varför då?

- Leva, träna, äta, sova, jobba, göra och bara vara.
- Att verkligen känna, och effektivt använda, glädje, sorg, nyfikenhet, trötthet, energi och lugn.
- Att sanningsenligt kunna se sig själv lika viktig som andra, inte mer, inte mindre, utan lika viktig.
- Att inse att det är då man kan vara där än mer för andra.

I systervetenskaperna yoga och ayurveda fann jag mina verktyg för just det och mer. Att sedan även ha förmånen av möten med fantastiska lärare och människor öppnar upp, ger modet att fortsätta och samtidigt verkligen njuta under tiden. I våra möten hoppas jag kunna dela med mig av verktygen och ge utrymme för allt det som du redan har inom dig i kropp, sinne och hjärta.



Samarbete med Liv i Balans i Dala-Floda

Under en Långweekend i Yogans och Ayurvedans tecken, finns det möjlighet att tillsammans med mig utforska vad en session med assisterad yoga stretch kan göra för främst för rygg, nacke och skuldror. Jag leder också en klass i Yoga Nidra and the Chakras, där vi använder en meditationsteknik som sägs ge lika mycket vila och energi som tre timmars sömn. Det är en guidad meditation där vi kopplar insikt och välmående till våra olika delar i kropp och knopp.

Denna långweekend anordnas av Liv i Balans Dalarna, och går av stapeln 9-12 november på Dala-Floda värdshus, ett klassiskt pensionat med hundraårig tradition beläget i Dalarnas Lustgård ca 4 mil väster om Borlänge. För att anmäla dig går du in på livibalansdalarna.se
Om du har frågor kan du ringa till Sara Norenus på 070-173 56 32.

Kostnaden i dubbelrum är 5.600 SEK inkl. kost, logi & en valfri 30-minuters behandling. Vill du bo i enkelrum kostar det 400 SEK extra. Välkomna!





Min utbildning

Som certifierad E-RYT200 RYT500 yogalärare samt diplomerad ayurvedisk hälsorådgivare erbjuder jag personlig träning, konsultation och undervisar främst i yinyoga, hathayoga och meditation. Basen för Yoga Alliance certifieringen finns i;

- ISHTA yoga (Integrated Science of Hatha, Tantra & Ayurveda), med bl.a. Alan Finger, Sarah Platt-Finger, Ulrica Norberg & mentor Katrina Repka samt Yoga Nidra & the Chakras med Mona Anand
- Yin yoga med bl.a. Magdalena Mecweld & Janna Särman
- Virya yoga med bl.a. Josephine Selander, Megan Davis & Peter Ljungsberg

Sedan tidigare även en fil.kand. i Kommunikation vid Örebro Universitet samt Strategi, Filosofi & Internetmarknadsföring vid Lesley och Harvard University i Boston. De senaste åren har tid lagts på att bl.a.ska- pa/bidra i en samarbetsmetod för mer miljö- & klimateffektiv transport på sjö vilken även blivit välkommen av FN.





Välkommen

- Vill du skriva ett mail, gör det gärna till helen@swayyo.com
- Min utgångsort är Göteborg, men reser en del så det finns möjlighet att ses på andra platser

Vill du veta mer om Swedish Ayurveda & Yoga så finns t.ex. vår hemsida swayyo.com

Jag ser fram mot att få träffas!

Helen

