

Spanda-Yoga®

Der Yoga der ursprünglichen Vibration



**Einführungstag mit
Nirdosha Sandra Giese**

Samstag, 30.01.2021

Veranstaltungsort:

Heilpraxis Nirdosha Giese
Sonnenweg 5 * 22045 HH-Tonndorf
(c/o Jangwa-Haus)

Tel.: 040 / 370 20 700
EMail: mail@nirdosha.de
www.nirdosha.de

Dieser Yoga ist eine Quelle von Gesundheit, Klarheit, emotionaler und mentaler Verjüngung, spiritueller Lebendigkeit, Kraft und Stille. Shunyata P. Mahat entwickelte diesen Yoga aus Elementen von Tattva-, Moksha-Kundalini- und des Trishula-Faszien-Yogas sowie aus den Fundamenten des koreanischen Dahn-Yogas (Dahnhak).

An diesem Einführungstag werden basale Techniken des Spanda-Yoga gezeigt, mit denen jeder Mensch allein zu Hause üben kann. Primäre Fokuspunkte sind hier das Herz, der Stoffwechsel, eine Bauchnabel-Arbeit und eine Gehirnatmung.

Der dem Sanskrit entstammende Begriff *spanda* beschreibt den ewigen Rhythmus von Expansion und Kontraktion, aus dem alles entsteht. *Spanda* ist überall und immer präsent, in unserem Herzschlag und Atem, in allen Zyklen der Natur, in den Bewegungen unseres Geistes.

Wenn wir uns auf *spanda* ausrichten, erhöhen wir den Zugang zu unserer primären, vitalen Energie, die als Essenz allen Lebensformen zugrunde liegt. Im Spanda-Yoga lernen wir, mit unserem Wesen durch Energie zu kommunizieren. Während die Energie-Zirkulation im Körper stimuliert wird, wird gleichzeitig unsere eingeborene natürliche Heilkraft aktiviert. Durch konstante Praxis können wir uns zu optimaler Gesundheit führen und unsere Energiekörper meistern.

Die Methoden sind:

Nadi-(Energieleitbahnen)- und Faszien-Stretching; Stimulation und Heilung von Stoffwechsel und inneren Organen; Energie-Anreicherung und -Zirkulation durch Atembewegung; Integritätstraining durch sanfte Martial-Arts-vinyasas; Gehirn-Atmung; Arbeit mit den drei großen Zentren und den Elementen Wasser und

Feuer; Bauchnabel-Arbeit mit dem Siegel der Lebensquelle; stille, sanfte und aktive Meditationen und einiges mehr.

Zeit, Preis, Modalitäten

Samstag, 30.01.2021, 11 – 19 Uhr
Es gibt am Samstag eine ca. 2-stündige
Mittagspause. Imbisse und Restaurants sind in der
Nähe vorhanden.

Preis: 125,00 Euro (Wiederholer zahlen die Hälfte)

Anmeldung telefonisch oder per eMail.
(mit der Anmeldung werden 50 % des
Teilnahmebetrages als Anzahlung fällig, um den
Platz zu sichern. Die restlichen 50 % sind bis 2
Wochen vor Kursbeginn zu überweisen. Eine
Absage ist ebenfalls bis 2 Wochen vorher möglich
und der bis dahin bezahlte Betrag wird abzgl. einer
Bearbeitungsgebühr von 25 Euro
zurücküberwiesen). Nach Anmeldung erhältst du
die Anmeldebestätigung inkl. der Bankdaten.



Ausbildung u.a. in
Tattva Yoga® und Spanda-Yoga® sowie Gesprächs-
und Körpertherapie, Schamanismus, indischer und
tibetischer Energie- und Frequenzarbeit
im Trishula-Zentrum Göttingen/Adelebsen
(vormals Arunachala-Zentrum).