

PranaSoul® -Joogaolemuksen ytimessä

meditaatioita, hengitysharjoituksia, äänen käyttöä ja energiatyöskentelyä pintaa syvemmillä



”PranaSoul® - Joogaolemuksen ytimessä” tunnit syksyllä 14.8. – 11.12.2018

PranaSoul® kokonaisuus on kehittynyt tietoisien, parinkymmenen vuoden henkisen matkani aikana. Se alkoi kysymyksellä ”Kuka minä olen?”. Elämänmittainen ”mantrani”, joka on kulkenut sydämessäni niin kauan kuin muistan, kuuluu ”Tässä elämässäni haluan täyttää oman elämäntehtäväni täydesti Rakkaudessa ja Hyvässä”. Se on ollut elämäni ohjaava punainen lanka. Henkisellä polullani jooga on ollut merkityksellinen jokaisella askeleella. Se aukaisi portin kulkea kohti todellista itseäni, sitä puhdasta ydintä joka on egopersoonani tuolla puolen. Jooga on vakaasti ja tasapainoisesti johdattanut polkuani eteenpäin erilaisten asioiden parissa.

Olen myös Reiki Master, vuodesta 2004 olen tehnyt Reikiä ja muita energioihin liittyviä harjoituksia. Vahvaa intuitiivisuuttani olen kehittänyt yhtä kauan, herkistyen tunnistamaan erilaisia energioita matkallani syvälliseen ja kokonaisvaltaiseen itsetuntemukseen, selväkuunteluun ja selvätietoisuuteen.

PranaSoul® tunneilla kiteytyy henkinen matkani tähän asti. Käytän tuntien ohjauksessa apunani parinkymmenen vuoden vankkaa ja monipuolista ammattitaitoani joogan parissa sekä kokemustani Reikistä ja muusta energiatyöskentelystä, vahvaa intuitiivisuuttani, selväkuuloisuuttani ja -tietoisuuttani. Tunnit muotoutuvat nyt-hetkessä ryhmän energian mukaan. Olen syvällisessä kuuntelun tilassa ja harjoitukset ovat jokaisella kerralla ainutlaatuisia ja uniikkeja juuri kyseisen tunnin hetkiin. Harjoitukset sisältävät erilaisia meditaatioita, hengitystietoisuusharjoituksia, oman äänen käyttöä, äänimaljojen ja gongin soittoa, meditatiivista vapaata liikettä sekä energiatyöskentelyä.

Yksi matkaani ohjannut kirkas johtotähti on aina ollut turvallisuus. Turvallisen tilan luominen kullekin tunnille ja jokaiseen harjoitukseen on äärettömän merkityksellistä. Jokainen voi olla tunnilla ainutlaatuisena itsenään, juuri sellaisena kuin on. Maanläheisyys on sydäntäni lähellä oleva asia – ohjaan aina kaiken hyvin maanläheisesti, selkeästi ja yksinkertaisesti. Kaikki on lopulta hyvin yksinkertaista ja selkeää. Maan voima luo tasapainoa ja auttaa olemaan maadoittuneena kehossa ja juurtuneena tähän hetkeen. Ohjauksessani olen syvästi läsnä – sydän auki, pää pilvissä, mutta jalat vakaasti maassa ja juurtuneena kehossani.

Olemme paljon enemmän kuin fyysinen kehomme – joogaolemuksemme ytimen puhtaus ja kirkkaus ovat peräisin puhtaasta Rakkaudesta. Kun kaiken turhan karsii pois, jää jäljelle vain tämä hetki. Tässä hetkessä puhtaimmillaan on totuus. Ja totuuden ytimessä on Rakkaus.

Jos tunnet ja kuulet sydämesi kutsun, olet sydämellisesti tervetullut mukaan jakamaan Joogaolemuksen ytimessä hetkiä kanssani <3. Ryhmä on suljettu ryhmä. Tämä luo luottamuksen ja turvallisen tilan jokaiselle tulla ja olla mukana syksyn matkallamme PranaSoul® tunneilla.

Sitovat ilmoittautumiset ja info: jutta.niala@joogaolemus.fi

Aika: tiistaiamuaisin klo 7 – 8.30 14.8. – 11.12.2018 (25.9. 2.10. ja 20.11. ei ole tunteja)

Paikka: Vijnana joogastudio Olo-Tila, Maurinkatu 8 – 12, 00170 Helsinki (Kruununhaka)

Hinta: 225€

www.joogaolemus.fi

Facebook ja Instagram: Joogaolemus