

Pranasoul®

KURSSI

15.1. - 21.5.2019

meditaatioita  
hengitysharjoituksia  
luovaa liikettä  
äänen käyttöä  
ja  
energiatyöskentelyä  
pintaa syvemmältä



Pranasoul®

- JOOGAOLEMUKSEN  
YTIMESSÄ

## PranaSoul® - tietoinen matka joogaolemuksen ytimessä keväällä 2019

**PranaSoul® tunneilla kiteytyy** reilun parinkymmenen vuoden henkinen matkani tähän asti.

Käytän tuntien ohjauksessa apunani 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 syvässä kuuntelun tilassa ja harjoitukset avautuvat jokaisella kerralla uniikkeina juuri kyseisen tunnin hetkiin. Harjoitukset ovat erilaisia meditaatioita, hengitystietoisuusharjoituksia, oman äänen käyttöä, äänimaljojen ja gongin soittoa, meditatiivista vapaata liikettä sekä energiatyöskentelyä.

**Kirkas johtotähti PranaSoul® tunneilla on 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.**

Ryhmä on suljettu ryhmä. Tämä luo luottamuksen ja turvallisen tilan jokaiselle tulla ja olla mukana kevään matkallamme PranaSoul® tunneilla.

**VIELÄ VOIT ILMOITTAUTUA!**

**Sitovat ilmoittautumiset ja info:** [jutta.niala@joogaolemus.fi](mailto:jutta.niala@joogaolemus.fi)

**Aika:** tiistaiamuisin klo 7 – 8.30 15.1. – 21.5.2019 (9.4. ja 30.4. ei ole tunteja)

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

**Hinta:** 255€

**Ohjaaja:** Jutta Niala Sertifioitu Vijnana joogaopettaja, Reiki Master, Peter Hess® äänimaljametodin harjoittaja

[www.joogaolemus.fi](http://www.joogaolemus.fi)

Facebook ja Instagram: Joogaolemus