

Spanda-Yoga®

Der Yoga der ursprünglichen Vibration



**Einführungstag mit
Nirdosha Sandra Giese**

Frühjahr 2022

Veranstaltungsort:

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

Tel.: 040 / 370 20 700
EMail: office@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 Trishula-Faszien-Yoga 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, 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).