

Etelän-SYLI ry
Tallberginkatu 1 C 115
(käynti B-rappu, 4. krs.)
00180 Helsinki
info(at)etelansyli.fi
www.etelansyli.fi
Y-tunnus: 1953728-9



Hetki & Hengitys –kurssi

Kurssi kokoontuu seuraavina päivinä: 15.5., 22.5., 29.5. ja 5.6.2019 klo 17.30–18.45.
Etelän-SYLI ry:n toimitalassa Kaapelitehtaalla.

Anna itsellesi hetki aikaa - aikaa hengittää syvään ja rentoutua, löytää itsestä tilaa ja rauhaa. Tule oppimaan helppoja työkaluja hengityksen löytämiseen ja rentoutumiseen.

Elämme nopeatempoisessa maailmassa, jossa aistiärsyksiä on paljon. Kehomme ja mieleemme on usein stressitilassa ja unohtamme hengittää kunnolla. Pinnallinen ja nopea hengitys lisää kehon jännittynyttä tilaa ja meidän on vaikea rentoutua silloinkin kuin sille on aikaa.

Kurssin aikana tutustumme hengitykseen istuma- ja makuuasennossa, ja otamme välillä mukaan kevyttä liikettä hengityksen löytämiseksi. Teemme jokaisen tunnin päätteeksi pitkän ohjatun rentoutusharjoituksen, jonka aikana sinulla on mahdollisuus vain levätä ja päästää irti.

Kurssin keskiössä on oma itsemme hyväksyminen juuri sellaisena kuin olemme. Unohtamme hengittää, rentoutuminen on vaikeaa, mieli laukkaa... Mutta olemme siitä huolimatta täydellisiä juuri sellaisena kuin olemme.

Ohjaajana toimii Sari Hanski. Sari on opettanut joogaa vuodesta 2011 ja on tuttu myös Etelän-SYLI ry:n joogatuntien vetäjänä.

”Astangajooga on ollut osa elämäni jo lähes 20 vuotta. Joogaharjoitus on minulle tapa kohdata itseni päivittäin - pitää kehoni vetreänä ja mieleni selkeänä. Astangaharjoituksen keskiössä on hengitys, joka kulkee jatkumona läpi koko harjoituksen. Olen harjoituksen kautta saanut kokea hengityksen autuuden ja voiman. Olen myös oman harjoituksen ja joogan ohjaamisen kautta oppinut, miten voin välittää hengityksen viestiä muille.

Minulle on tärkeää, että kaikkeen olemiseeni ja tekemiseeni yhdistyy hengityksen, läsnäolon ja aitouden ajatus. Haluan ohjaajana antaa jokaiselle tilaa olla oma itsensä, ja samalla auttaa näkemään omat vahvuudet ja mahdollisuuden uuteen.”

Lämpimästi tervetuloa mukaan **maksuttomalle** kurssille!

Ilmoittautumiset: uura-liina.lahti(at)etelansyli.fi

