

„Når du er rolig og sentrert innvendig,
blir støy til musikk, skyer blir magiske og regnet blir flytende solskinn.“

Sri Sri Ravi Shankar

YOGA OG MER

The Art of Living

GJØR LIVET TIL EN FEST!

THE ART OF LIVING

International Art of Living Foundation er en internasjonal organisasjon grunnlagt i 1981, av Sri Sri Ravi Shankar. Den er en av de største ideelle organisasjonene i verden, med ulike sosiale prosjekter i over 160 land.

International Art of Living Foundation er en humanitær og ikke-statlig organisasjon (NGO), med spesiell rådgivende status i FNs økonomiske råd (ECOSOC). Ved hjelp av overskuddet fra kurs og programmer, støtter organisasjonen veldedige prosjekter rundt om i verden.



SRI SRI RAVI SHANKAR

Sri Sri Ravi Shankar er født i India og er en humanitær leder og fredsskaper, som sprer et budskap om kjærlighet, medfølelse og ikke-vold i verden. I mange år har målet hans vært å bidra til harmonisk sameksistens mellom alle folk i verden, ved å oppmuntre enkeltmennesket til å respektere alle tradisjoner, kulturer og religioner.

Art of Living Norge,

Telefon: 458 05 035 | post@artofliving.no

www.artofliving.no

Pust bort stresset. Et kurs for økt livskvalitet.





Å LEVE ER EN KUNST

Livet, i dets mange faser – med familie, jobb og samfunn – krever mye. Bekymringer, frykt og stress er et normalt resultat. Vi mister vår indre balanse, føler oss svake og mangler energi. Vi går over fra å leve våre liv, til mer eller mindre å bare fungere i det daglige. Ofte ender vi opp med å bli utbrente. Vi glemmer at det finnes noen enkle og svært grunnleggende verktøy for å håndtere stress og spenning. Vår egen pust er en kilde til et sunnere og lykkeligere liv. Det ligger en stor hemmelighet i pusten — den har en egen evne til å roe sinnet, helbrede kroppen og gi energi til hele systemet i løpet av minutter!

Å kunne håndtere sitt eget sinn og negative følelser er en kunst: The Art of Living.

PUSTEN ER LIVET

Pusten er med oss fra begynnelsen til slutten av livet vårt. Ofte klamrer sinnet seg til skyld og sinne, eller til anger om fortiden og angst for fremtiden. Denne pendlingen i sinnet mellom fortid og fremtid, skaper spenninger og stress. Pusten er forbindelsen mellom kropp og sinn og den bringer oss til øyeblikket. Den knytter den ytre verden av aktivitet til den indre verden av stillhet. På Art of Living-kurset får du lære enkle pusteteknikker som bidrar til å redusere stress. Du lærer også teknikker for effektivt å kunne takle utfordrende situasjoner i hverdagen.

Oppdag pustens hemmelighet nå!



Kursets fire pilarer: Pust, yogisk vitenskap, meditasjon og yoga

PRANAYAMA: PUSTENS KRAFT

Pusten er den viktigste kilden for å få energi. Likevel er det kjent at vi vanligvis kun bruker ca. 30% av vår lungekapasitet. Vitenskapen rundt pranayama, pustens kraft og optimal bruk av pusten, har sine røtter i gammel visdom og er fortsatt gyldig i vår tid. Bli kjent med pusten som et rensende og kraftfullt verktøy, som gir en følelse av generell velvære i kropp og sinn.

Pust ut stress – pust inn livsglede.

En av de mest omfattende pusteteknikkene hentet fra yogisk vitenskap om pust er Sudarshan Kriya. En rekke uavhengige studier bekrefter de positive erfaringene som rapporteres av de som praktiserer Sudarshan Kriya regelmessig.

- Redusert stressnivå
- Sterkere immunforsvar
- Reduksjon av angst og depresjon.

Les mer på <http://www.aolresearch.org>

YOGISK VITENSAP: I MODERNE TID

De gamle skriftene fra østlige tradisjoner er fortsatt gyldige i dag og takket være Sri Sri Ravi Shankar har de blitt tilpasset den moderne verdens behov. Visdommen fra ulike tekster i den gamle indiske litteraturen er klar, enkel og overførbart til dagens hverdagsliv.

Oppdag dette selv!

MEDITASJON: OPPLEV INDRE STILLHET

Meditasjon er en teknikk for å la sinnet finne roen dypt inne i seg selv. Vi lærer å gi slipp på våre tankemønstre og etablerte meninger om hendelser i fortid eller i fremtid.

Ingenting er vel mer verdifullt enn bevisst å kunne gi slipp, være sentrert og avslappet.

YOGA: KJENN KROPPEN

Yoga er en vei for å oppnå total harmoni i kropp, sinn og sjel. Yoga asanas, strekkøvelser og avslappingsteknikker, hjelper oss slik at vi kan oppleve kroppen vår på et dypere nivå; energi-blokkeringer elimineres og stresset forløses.

Gi slipp og nyt roen.

KURSET KAN GI:

- Mer glede og entusiasme
- Bedre mellommenneskelige relasjoner
- Rask reduksjon av stress
- Bedre helse

Erfarne kursledere veileder kursdeltakerne gjennom kurset. Kurset består av interaktive prosesser, yoga, avspenning og meditasjon, så vel som praktisk visdom. Ved slutten av kurset vil deltakerne være i stand til å praktisere øvelsene og teknikkene hjemme.

