



VAD ÄR SYFTET MED MINDFUL YOGA?

Vi övar oss i att vara MEDVETET UPPMÄRKSAM på vad som pågår inom oss, utan att döma... vi ser med MEDKÄNSLANS ögon på allt som rör sig inom oss HÄR och NU.

Vi övar oss i att **stanna upp**, andas djupt och medvetet...

Vi övar oss i att **observera** vad som pågår i kropp och sinne...

Vi övar oss i att **acceptera** vad som än pågår i kropp och sinne...

Vi övar oss i att **uppleva** andetaget, vårt ankare in till Närvaron...

Vi övar oss i att **"bara vara"**, stanna kvar i ett "läge" där andetaget förenar oss med vår inre Vägledare, som alltid finns där för vårt eget bästa. Vi övar oss till vila, där vi odlar **Medveten Närvaro** och **Självacceptans**.

Vi övar oss till vetskap om att vi har två olika tanke-system. Ett som styrs av rädsla (egot) och ett av Kärlek (eller hur du väljer att benämna "det största"). Övar oss i att uppleva tankarna och dess fäste.

Vi blir alltmer medvetna om att det vi inte kan påverka eller förändra, kan vi släppa taget om... vila i tillit om att det bästa må ske.

I VARDAGEN mellan våra gemensamma övningsstunder praktiserar vi medvetet att "svara an" eller "släppa". Om vi väljer att "svara an" övar vi oss i att *agera* i stället för att *reagera*. Vi övar oss i att uttrycka vår "sanning" om vad vi mest av allt önskar och behöver och övar oss därmed till *Självkänedom* och *Självrespekt*. Naturligt stärker vi *tilliten* och *glädjen* till oss själva och andra.

VARMT VÄLKOMMEN!

Margaretha

margaretha.fw@telia.com

www.livsyoga.se