

MJUKYOGAN - EN GREN AV DEN *HOLISTISKA YOGAN*

Vad kan Mjukyogan bidra med i ditt Liv?

Möjlighet att lära sig skilja mellan yttre krav och inre behov.

Möjlighet att kunna stanna kvar i kroppen med bl.a. andningens hjälp när man har ont eller känner oro, vilket gör att smärtan och oron lindras!

Möjlighet att skilja mellan uthållighet och prestation. Att lära sig att känna och respektera sina gränser.

Möjlighet att "bygga om" sitt energisystem från grunden.

Möjlighet att återerövra kroppen millimeter för millimeter, **VÅGA** vara i den och komma igång med en läkande andning.

Möjlighet att förbättra sömnen för att kroppen ska kunna återhämta sig.

Möjlighet att förändra relationen till fysisk och/eller psykisk smärta genom att stanna upp, observera och acceptera det som händer i kroppen ...

Möjlighet att ge och TA EMOT ...

Möjlighet att få perspektiv på vad som är viktigt i livet ...

Möjlighet att uppleva energi, vitalitet och styrka genom att **VARA** - inte **GÖRA!!**

Möjlighet att finna balans mellan vilja och kapitulation ...

Mjukyogan vill stödja dig till att komma närmare dig själv, ditt djupare Andliga Jag.

Namasté

Margaretha

