



Yoga for en ny start



Hver uke:

* Miniforedrag 10-20 minutter * Yogapraksis 40-60 min * Daglig praksis 10-20 minutter *
* Ukentlig skriftlig hjemmearbeid * Ukentlig Zoom-treff *



Uke 1. Gjør klar for en ny start ved å nullstille nervesystemet

Miniforedrag:

Nervesystemet, vagusnerven og hvordan du bygger indre ressurser

Yogapraksis: Yoga for nervesystemet

Kort daglig praksis:

Meditasjonen «et trygt sted»

Pusteøvelse for vagusnerven



Uke 2. Tenk nytt – skap et nytt sinn

Miniforedrag:

Hjernen og hvordan du skaper nye spor i hjernen

Yogapraksis: Yoga for nervesystemet

Kort daglig praksis:

Lange dype pust

Takknemlighetspraksis



Uke 3. Visualisering av ditt mål

Miniforedrag: Tankens kraft, tiltrekningens lov

En times yogapraksis: Yoga med visualisering

Kort daglig praksis:

Avspenning med sankalpa



Set your goal - Realize your dream



Uke 4. Sett deg kortsiktige realistiske delmål

Miniforedrag:
SMART mål

Yogapraksis: Yoga med utfordringer

Kort daglig praksis:
Utholdenhetsøvelse



Uke 5. Rydd bort hindringer

Miniforedrag:
Hvordan våre gamle mønstre hindrer oss fra å skape det vi ønsker.

Yogapraksis: Yoga for å bygge indre styrke

Kort daglig praksis:
Meditasjon for å gi slipp på avhengigheter



Uke 6. Kontakt med din indre kraftlinje

Miniforedrag:
Finn din kraftsøyle og handle ut fra denne

Yogapraksis: Yoga med fokus på linjering, styrke og sentrering

Kort daglig praksis:
Morgenrituale for kraft og målrettethet



Set your goal - Realize your dream