



Unieke ademtechniek

Tijd om je batterijen weer helemaal op te laden? Vakanties en vaak peperdure verwenarrangementen zijn heel ontspannend, maar werken slechts tijdelijk. Op het Health&Happiness weekend op 1,2 en 3 mei in Baarlo ontdek en ervaar je het geheim van een leven in balans en vol energie. Gewoon door je adem.

Onze adem is de verbinding tussen lichaam en geest. Iedere emotie in onze geest heeft een corresponderend ritme in onze adem. Wanneer we bijvoorbeeld zorgen hebben, ademen we in een ander ritme dan wanneer we opgewekt zijn. Andersom kunnen wij met onze adem (ook) onze geest direct beïnvloeden.

Door de natuurlijke ritmes in onze adem te herstellen, kunnen we ons lichaam en onze geest op een effectieve en simpele manier terugbrengen naar een staat van balans.

We realiseren ons vaak niet hoe groot de invloed van stress is op ons natuurlijke enthousiasme en onze gezondheid. Onze adem is voor een groot deel verantwoordelijk voor het afvoeren van gif- en afvalstoffen (zoals stress). We kunnen met onze adem tot 80% van onze fysieke en emotionele gifstoffen elimineren! Maar we ademen meestal eenzijdig of oppervlakkig en gebruiken over het algemeen maar één derde van onze longcapaciteit...

Emoties komen en gaan, maar de gifstoffen van die emoties blijven achter in ons lichaam en kunnen leiden tot bijvoorbeeld vermoeidheid, slaap- en stressproblemen en verminderde kwaliteit van leven, het kostbaarste bezit van ieder mens.

Daarom ontwikkelde Z.H. Sri Sri Ravi Shankar technieken die eenvoudig toepasbaar zijn, en toch heel krachtig. De belangrijkste techniek is de unieke Sudarshan Kriya. Op 1,2 en 3 mei kan iedereen in het schilderachtige Limburgse Baarlo zelf de kracht van de adem ervaren, en kennismaken met de tijdloze wijsheid en de inspirerende visie van Sri Sri Ravi Shankar op het leven en de wereld.

Ervaar zelf de voordelen van deze volkomen natuurlijke technieken: meer innerlijke rust, een rustige, positievere en heldere geest, zekerder van jezelf zijn, meer gemak en plezier in relaties, verbeterde gezondheid en beter kunnen concentreren.

Meer dan honderd miljoen mensen, in meer dan 140 landen, hebben de technieken geleerd en ervaren dagelijks de positieve gevolgen ervan. De ademcursus wordt gegeven aan mensen van alle leeftijdsgroepen en achtergronden.



Sri Sri Ravi Shankar is een wereldwijd erkend spiritueel leider en de grondlegger van IAHV en de Art of Living Foundation. Beide organisaties, waarvoor hoofdzakelijk vrijwilligers actief zijn, behoren tot de grootste humanitaire en non-gouvernementele non-profit organisaties ter wereld en hebben een speciale consultatieve status bij de Sociaal-Economische Raad (ECOSOC) van de Verenigde Naties en de Wereldgezondheidsorganisatie. Voor zijn talloze initiatieven is Sri Sri dit jaar voor de 4e keer genomineerd voor de Nobelprijs voor de Vrede.

Iedereen is van harte welkom op een inspirerende lezing over Health&Happiness en over effectief kunnen omgaan met negatieve emoties en dagelijkse stress. Daarbij leer je op deze avond onder andere een ademtechniek die je in korte tijd nieuwe energie geeft!

Datum:	dinsdag 31 maart 2009
Van:	19.30 - 21.30 uur.
Plaats:	Woonzorgcentrum De Mirthehof, Molenweg 50, Zeist.
Informatie en inschrijven:	06-54937320.
Kosten:	€ 7,50 per persoon.