



Jóga Pilisszentivánon a Generációk Házában.

A jógát, mint mozgásformát, egészségmegőrzést, életfilozófiát azt hiszem, manapság már nem kell bemutatnom.

Hegedüs Zsuzsanna vagyok, 24 év jógaszakmai és 50 élettapasztalatával várok minden kezdő és haladó jógázó és jógázni vágyó 10 és 100 év közötti fiút és lányt, aki szeretné megtalálni és használni saját belső erőforrását.

Rólam bővebben a <https://jogaegyuttlet.com/about/> internetes oldalamon olvashat az érdeklődő.

Az általam tartott másfél órás meditációs JÓgaEGYÜTT-Létek rávezethetnek bennünket arra, hogyan ismerhetjük meg testünket, annak üzeneteit, és hogyan használhatjuk annak önmagát gyógyító mechanizmusait.

Az Együtt-Lét meditációs szakasza lelkünkön keresztül készíti elő a fizikai testet a gyakorlatok (ászanák) könnyebb végrehajtására.

A testgyakorlatok (testünk átmozgatása, csavarása, hajlítása) hatása az egész test minden rendszerére kiterjed, és beindítja az önmagunkban rejlő teremtő erőt az öngyógyító folyamatokhoz. A közös gyakorlásban kulcsszerepet kap a helyes légzés, mely születésünk óta minden pillanatban az Élethez köt bennünket. A levegő, melyben ott a minősítésmentesség, hiszen együtt kell lélegeznünk mindenkivel, aki a Földön lélegzik. Így a foglalkozásokon senkit, tehát magunkat sem minősítjük, hanem az osztatlan figyelem, a Szeretet középpontjába helyezük. Ez a minőség vezet el minket önmagunk és sorsunk elfogadásához, a megértés és önmagunk fontossága helyez minket a gyógyulás útjára, teszi életünket teljessé.

A jógafoglalkozásokat csütörtökönként 18.30-20 óra között tartom.

Kérem a résztvevőket, hogy kényelmes, jógázáshoz, meditáláshoz alkalmas ruházatban érkezzenek.

Hegedüs Zsuzsanna 06 30 3736136
jogaszuzsa@gmail.com