

# Workshop Yoga och föreläsning om de 3 vitala energier Prana, Tejas och Ojas

Lördag 18/5 10-14 Tingshuset i Delsbo

De 3 vitala energier som ur stammar från Ayurveda (indisk folkmedicin) spelar en viktig roll i vårt liv från födelse till vuxenliv, de hjälper oss att balansera vår kropp/mind och mentalt.

**Prana:** betyder livskraft (vind) och det kan visa sig i olika former i livet och kan gå ur balans t.ex nervsystemet. **Tejas:** är elden i kroppen som ansvariga för allt transformation i kroppen t.ex i matsmältning. **Ojas:** näring till vävnad, vätska & hormoner i kroppen

I workshop kommer du lyssna på Yogev om 3 energier och hur kan du balansera de i vardagen. Lena Sundin undervisar yoga och andning övningar för varje energi som kan balanseras.

**Yogev Avraham** har lång erfarenhet (sedan 1997) med kinesisk medicin och ayurveda sedan 2010 driver han Shendao Akupunktur/Ayurveda båda i Uppsala och Delsbo [www.shendao.se](http://www.shendao.se)

**Lena Sundin** är certifierad Kundalini Yoga Lärare och Gongspelare, har undervisat yoga sedan 2010. Lena undervisar med inspiration från esoterisk/shamansk livsfilosofi

Välkommen att anmäla sig till [yogev@shendao.se](mailto:yogev@shendao.se) avgift 500kr ingår fika, betalning sker till swish 123-6091458

