

NYHETSREV



Augusti 2018

Jag hoppas att din sommar har varit bra och att du känner dig energifylld och redo inför sensommaren och hösten. För mig står sommaren alltid för nya insikter. När det finns mer tid för vila är det lättare att stanna upp och reflektera över vad som är viktigt i mitt liv. När sedan arbete och skola kommer igång är det lätt att vi sätter på autopiloten och bara "kör". Och snart är vi där i ekorrhjulet igen. När vi har för mycket runtomkring oss är det bra att boka in tid för vila och kanske använda oss av ett bra verktyg som Kjell Enhager skriver om i sin bok "Tänk lösningar och lösningar". Du kan läsa mer om det i slutet av nyhetsbrevet.

Någonting som är viktigt för mig är musik - att både sjunga, lyssna och att dansa till. I början av sommaren sammanförde Sara Riera och jag Yoga och Dans i en workshop som snabbt blev fullbokat. Deltagarna var minst sagt lyriska, vilket är det bästa betyget på att det är en lyckad kombination. Detta blev startskottet till ett inspirerande samarbete som vi båda är väldigt glada över.

Tisdagar från och med september kommer Sara att erbjuda individuella intuitiva ljudbehandlingar, chakraflödesterapi, ljudmeditationer och dans för gravida i studion. Vi kommer också att erbjuda fler workshops med yoga och dans (mer om det längre ner). Kontakta gärna Sara för mer information: sarariera@dinegendans.se, telefon 0730-591001.

I höst blir det äntligen fler Ayurveda-workshops. Det blir en miniserie i oktober och november: En workshop om grunderna i Ayurveda och en om konsten att äta. Mer information kommer!

Jag önskar dig en fin sensommar!

Varma hälsningar
Manuela

Gå gärna in på Facebook och gilla min sida: <https://www.facebook.com/mayuyoga.se/>

Målet är inte att bli perfekt – utan att bli hel.
Bernie Clark – The complete guide to Yin Yoga

Höstterminen

Välkommen till min yoga! Höstterminen startar 26 augusti och det finns fem klasser att välja emellan: Två klasser med enbart yinyoga, en klass med enbart hathayoga och två klasser där jag blandar yin- och hathayoga. På hemsidan finns mer information om tider, upplägg och anmälan:

<http://www.mayuyoga.se/yogaklasser-ht-2018.html>



Prova på yoga

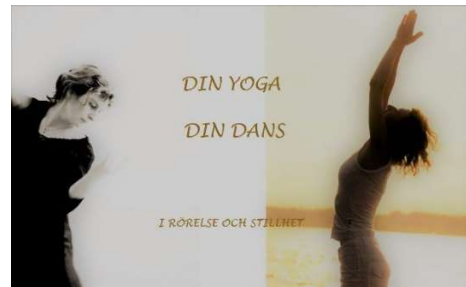
Vill du börja yoga hos mig? Då är du välkommen den 19 augusti på en prova-på-yoga mellan kl. 10.00 och 12.00. Pris 100 kr, betalas på plats.

Eftersom det är begränsat med platser ber jag dig bekräfta din anmälan med ett mail till manuela@mayuyoga.se

Din yoga – Din dans 15 september

Favorit i repris! Släpp fram glädjen i dig! Sara Riera och jag hälsar dig välkommen till en härlig förmiddag som innehåller yinyoga, dans med fria rörelser och avslutas med en meditativ avslappning med levande instrument.

För mer info: <http://www.mayuyoga.se/din-yoga---din-dans.html>



Indisk huvudmassage

Fler och fler upptäcker hur välgörande den Indiska Huvudmassagen är. Massagen är djupt avslappnande både för kropp och sinnet, samtidigt som den tillför kroppen ny energi. Särskilt bra vid stress, spänningshuvudvärk och spända axlar, spänd käke och nacke. Pris 550 kr för 45 minuter.

WIN – What's Important Now

Ibland är det så mycket som pockar på vår uppmärksamhet och allt känns lika viktigt och bråttom. Är vi dessutom redan stressade och har fått för lite vila (vilket man i Ayurvediska termer skulle kalla för Vataobalans) är det lätt att allting känns övermäktigt och vi ser bara ett stort berg framför oss.

På ett djupare plan är stress oftast kopplat till en känsla av rädsla. Rädsla att misslyckas, att inte duga, att inte vara omtyckt etc.

Några djupa andetag och att ställa sig frågan: "Vad är viktigt just nu" kan ge dig lite mer perspektiv i en sådan situation. Och att i denna fråga också inkludera dig själv! Du kanske behöver vila, ta en promenad eller bara vara lite snäll mot dig själv? Prova om WIN kan funka för dig! Det är ju inte bara en förkortning utan även står för att vi med hjälp av det tankesättet kan vinna. Vinna tillbaka lugnet och insikten att inget är så viktigt att det är värt att vi stressar sönder oss för det...

*Fråga inte vad världen behöver, utan vad som får ditt hjärta att sjunga.
För vad världen behöver är människor med hjärtan som sjunger.
Margareta Melin - Tiden kommer till oss*