

RAVNOVESJE TELESA IN DUHA

Skozi študij na Fakulteti za šport ter skozi profesionalno ukvarjanje z zdravim načinom življenja sem spoznal, da ni zadosti, če človek uživa zdravo hrano in se ukvarja z rekreacijo, poleg tega pa ne poskrbi za svojo miselno naravnost ter za ustrezno "prebavljanje" svojih čustev – predvsem tistih malo manj prijetnih. Pristop mora biti holističen.

KAKOR HRANITE VAŠE TELO – TAKO HRANITE VAŠO DUŠO

S čim hranimo naša telesa?

Za fizično telo vemo vsi, da se ga hrani z vodo ter hrano. Energijska telesa, ki obdajajo naše fizično telo in ki se jih človek pogosto ne zaveda, pa potrebujejo tudi druge vrste hrane:

- Prvo energijsko telo, ki obdaja človekovo snovno telo, je plazemsko in ga hranimo s svetlobo in zrakom;
- Drugo energijsko telo je holografsko in se hrani z mislimi in čustvi;
- Tretje energijsko telo je telo zavesti, ki ga hranimo z vero, voljo in cilji;
- Četrto energijsko telo je duša; hranimo jo z radostjo in Ljubeznijo.

Skozi potek programa boste:

- dobili popolnoma nov vpogled kaj je to zdravo življenje in kako lahko sami storite veliko, da ga vzdržujete;
- spoznali postopke kako telo očistiti naloženih strupov ter kako vaše zdravje vsak dan lahko negujete s preprostimi koraki in navadami, ki vam bodo kmalu postale dnevni rituali ter del vašega življenja;
- z zdravimi tedenskimi recepti, ki so prilagojeni vsakemu posamezniku ter s priporočenimi aktivnostmi, ki vaš dan naredijo bogatejši, nivo vašega zdravja dvignili na višjo raven;
- začeli poslušati svoje telo ter mu vsak dan dajati le najboljše od najboljšega;
- spoznali mnogo zdravih receptov, s katerimi boste lahko razvajali sebe in druge.

**En mesec je veliko, da v življenje začnete vnašati male spremembe,
ki bodo pozitivno vplivale na vaše zdravje in vaše življenje.
Uspeh je zagotovljen.**

[illegible]

TEDENSKI PREGLED POTEKA PROGRAMA

1. TEDEN: Čiščenje telesa in misli

- Zavedanje prenasičenosti našega telesa in uma
Dejavniki, ki ponazarjajo 'umetnost' vsakodnevnega zastrupljanja ter kako jih odstraniti
- Pomen dnevnih ritualov
Jutranja vadba telesa in uma, miselna naravnost preko dneva, pomen dnevnih obrokov
- Tedenski jedilnik ter recepti za zdravo prehranjevanje
Prilagojenost glede na potrebe in želje posameznika

2. TEDEN: Pomen sproščanja ter telesna aktivnost

- Čiščenje telesa in misli
Kako se lotiti zdravega razstrupljanja telesa ter recepti, za katere vam bo telo hvaležno
- Pomen telesne aktivnosti v naših življenjih
Zavedanje telesa kot prebivališča naše duše
- Tedenski jedilnik ter recepti za zdravo prehranjevanje
Prilagojenost glede na potrebe in želje posameznika

V prvih dveh tednih se bomo podrobneje spoznali z jutranjo vadbo ali morda najbolj značilno in poznano dinamično jogijsko asano "Pozdrav soncu". Opis ter značilnosti in koristi vsakega koraka bodo podrobno predstavljene, prav tako so opisi podkrepljeni s nazornimi sličicami, ki vsakomur omogočajo korektno izvajanje vaj.

3. TEDEN: Preobrazba se začne z našo odločitvijo

- Moč afirmacij ter zaupanje v pozitiven razplet
Zakaj se afirmacije ne uresničujejo ter kako jih pravilno uporabljati
- Moč vizualizacije ter vibracija naših občutkov
Vse, kar si želimo in po čemer hrepenimo, moramo čutiti, kot da že imamo
- Tedenski jedilnik ter recepti za zdravo prehranjevanje
Prilagojenost glede na potrebe in želje posameznika

4. TEDEN: Zdravje - harmonija telesa, misli in čustev

- Bodi sprememba, ki si jo želiš v svetu
Kako izpustiti pričakovanja do drugih ter ustvariti življenje, kot si ga želimo
- Pet najhujših človeških strupov, ki močno načenjajo naše fizično ter psihično zdravje
Spoznajmo se z našimi čustvi ter jim dajmo prostor, da se izrazijo
- Zavest kot edina sila prisotnosti, ki nam omogoča umirjeno in razumevanja polno življenje
Zavestno dihanje in meditacija za pot k sebi
- Tedenski jedilnik ter recepti za zdravo prehranjevanje
Prilagojenost glede na potrebe in želje posameznika

V drugih dveh tednih se bomo podrobneje spoznali z izredno močno energetsko tehniko, ki uravnoveša zdravje telesa, misli in duha – "Vrelec mladosti" ali Pet tibetanskih vaj.

Opis ter značilnosti in koristi vsakega koraka bodo podrobno predstavljene, prav tako so opisi podkrepljeni s nazornimi sličicami, ki vsakomur omogočajo korektno izvajanje vaj.