



בית ליוגה, מדיטציה, טיפולים וסדנאות

סאט נאם חברים

הקיץ הזה אינו חם רק במזג האוויר ובעת האחרונה מצאנו את עצמינו חיים את החיים תוך אווירה לא רגועה ותחושת חוסר שקט ממושכת.

יש לנו כמות מסוימת של אנרגיה בכל רגע נתון. אנחנו יכולים לעשות איתה פלאים, להזיז את עצמינו מנקודה אחת לאחרת משדרגת, לחשוב חיובי, להרגיש נוכחים במתרחש, מחוברים לליבונו ולרצון הפנימי. אנחנו כמובן יכולים גם לבחור לזמר שוב ושוב רעיונות הקשורים לחולשה, ביקורת עצמית ותחושת קורבנות בחיים. הכל בחירה בכל רגע, בכל סיטואציה. כל הזמן.

במשך השנים אספתי כלים שונים (ומשונים) לבנייה חיובית ומלאת עצמה של החיים כפי שהייתי רוצה לחוות אותם. הדרך לא תמיד היתה פשוטה, עברתי שינויים ושיעורים, הכל חלק מתכנית גדולה וממסע אינסופי. הכלים האלו, והבולט בהם- הטכנולוגיה של קונדליני יוגה ומדיטציה, מביאים אותי בכל פעם לחיבור מחדש, לאנרגיה של ריפוי, ולאותה התמלאת מרוממת בה חשתי בפעם הראשונה שהקשבתי למנטרות ולימדתי את עצמי למדוט. אני שמחה להעביר את הרעיונות והטכניקות האלו הלאה בקבוצה וביחידים, תזכורת לכוחות הפנטסטיים שבנו ולשלום הפנימי הקיים והאפשרי. מי יתן ומתוך השלום הפנימי שלנו יצמח שלום גדול ונתמלא ברכה, קריאה ותרגול מהנים, להתראות בשיעורים ובסדנאות, דנה.



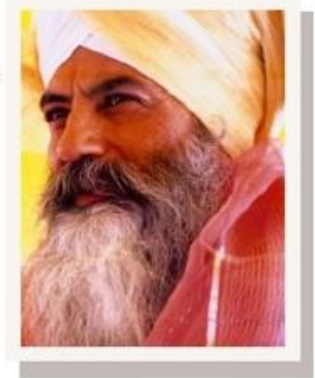
בואו לחגוג יחד את חייו של המאסטר בשיעור קונדליני
יוגה ומדיטציה מיוחד:

תרגול יוגה ומדיטציה, צפייה בהרצאה קצרה של יוגי בהג'ן,
שירת מנטרה, תה יוגי ועוגה

עלות השתתפות- 50 ₪, מוזמנים להביא דבר מאכל מתוק קטן
משלכם לסיים החגיגה.

ההשתתפות בהרשמה מראש: סמס - 050-5412089

Yogi Bhajan



יום ראשון 31/8/14 בשעה 19:30

מנטרה- בית ליוגה, מדיטציה טיפולים וסדמות

מתחם סדמות האמנים, קיבוץ עין כרמל

להתראות, דנה וקטרין

חוגגים את סיום הקיץ ואת חייו של יוגי בהג'ן בראשון 8-31 בשעה 19:30

כולם מוזמנים, אין צורך בניסיון קודם ביוגה. להתראות באהבה!!

**BECOME A LIVING PRAYER:
A GLOBAL SADHANA IN HONOR OF YOGI BHAJAN
LED BY AJEET KAUR AND SNATAM KAUR**

מדיטציה גלובאלית (מלווה במוסיקה יפה להורדה ללא תשלום)

פרטים מלאים באתר: www.spiritvoyage.com

אורח חיים יוגי

והפעם: דרכים להתעורר בבוקר מלאים באנרגיה ליום חדש:

Wake up, warm up, and get up

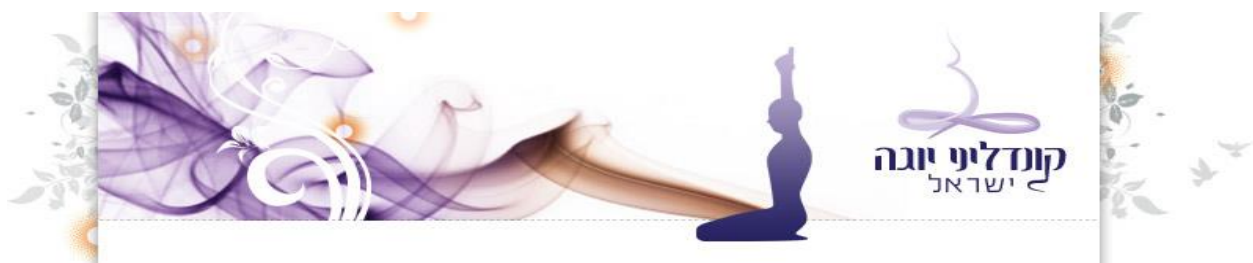
כפי שלימד יוג' בהג'ן, מרץ 1992

הרוט'נה הזו מעולה בימים בהם אתה צריך לקום אבל לא רוצה...

אם לפני שנקום ולפני שנפקח את העיניים נבלה דקה אחת בתרגול הבא נשמר את הבריאות, האנרגיה שלנו ונימנע מחלוצת:

1. לפתוח ולסגור את האצבעות
 2. לסוגג כתפיים
 3. לכוּץ ולשחרר את הגג התחתון
 4. ליישר את כפות הרגליים בפוינט
 5. עם הידיים ישוות לצדדים למתוח את כל הגוף
 6. להתפתל סביב כמו נחש 3 פעמים לשמאל ו3 לימין
 7. לשים את כפות הידיים על העיניים. לפקוח את העיניים כשהידיים מכסות אותן ואז באיטיות להזיז את הידיים קדימה ורחוק מהעיניים. גדרך אז העיניים נחשפות בעדינות לאור הראשון של היום.
 8. לעשות מסאג' לפה ולפנים עם כפות הידיים של שתי הידיים.
 9. מתחת חתול לשמאל ולימין
 10. להרים את הראש לאט ולמשוך את הברכיים לחזה
- עכשיו לקום ולהנות מהיום...





חיו את הפוטנציאל שלכם- לצלוח את האתגרים ולגלות את הטבע האמיתי

עמותת קונדליני יוגה ישראל שמחים להזמין אתכם

לסדנת עומק בסטודיו מנטרה שבכרמל

12/9/14 יום שישי

11:00-14:00

האם אתה במבוך אין סופי בחייך ומרגיש שאינך יכול לחתור קדימה ?

האם צעידתך בחיים הינה ניסיון כה קשה להצליח, להתאים את עצמך, להשתלב?

האם אתה מנסה תדיר למצוא דבר מה מחוץ לך שיהיה התשובה, המגדלור לחיים של אושר, שלמות וסיפוק?
מה יקרה אם יודע לך, כי הסוד הוא שאתה כבר הכל, ושכל שאתה זקוק זה לדעת בכל סיב מישותך כי ידיעת
הטבע האמיתי שלך תפתח שערים לחוויות מופלאות בחייך?

**בסדנה זו של קונדליני יוגה, נלמד אותך טכניקות שיעזרו לך להתעורר כל בוקר עם מבט חדש לחיים, להכיר עצמך
ולהתאהב ב"אני" האמיתי שלך.**

בואו לתרגל איתנו קונדליני יוגה, לנשום, לרקוד, לשיר, להתחבר, ולזכור את ה"סאט נאם" שלך.

באהבה לילה וגניה

לילה (ליה זילברג)

לידת אוסטרליה, מורה מוסמכת לאשטנגה יוגה ולקונדליני יוגה ומדיטציה.
מטפלת בהילינג, רייקי מאסטר וסאט נאם רסאיאן וכמו כן אוואטר מאסטר.
לילה היא מדריכה רוחנית, מציעה עזרה בהתפתחות אישית,
מנחה ועושה טקסים ליום 120 להריון, משברים והתחזקות בדרך (rites of passage)
בנוסף עובדת כמעצבת פנים הוליסטית. היא בעלת ידע וניסיון של 20 שנה.
כהנה כיו"ר עמותת קונדליני יוגה ישראל כ-3 שנים
ומייסדת קונדליני יוגה תל אביב. KYTLV



גניה מלצר Kartapurkh Kaur

מורה לקונדליני יוגה. מרפאה. נטורופתית .
"אני מאמינה מעומק לבי וחיה ופועלת על פי האמונה שיש דרך לחיות חופשיים,
בלי סבל ובלי כאב 'זוהי מדעית'.
מנהלת קליניקה עצמאית בתל אביב, מלמדת קבוצות בקליניקה שלה
ומשתתפת בפרויקט "קונדליני קהילתי" בסטודיו קונדליני יוגה תל אביב.



השתתפות:

רגיל 70 ש"ח

50 ש"ח לחברי סטודיו מנטרה (מתרגלים קבועים) ולחברי וידידי עמותת קונדליני יוגה ישראל

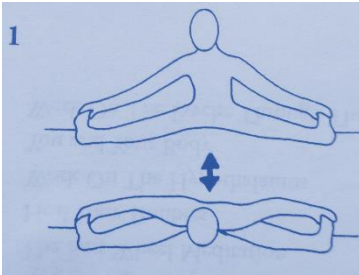
להרשמה - 054-5499751

קרייה לארגון הדם

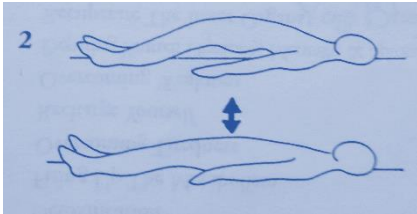
Adjustment of the blood

June 1984

סט תרגילים זה מארגן את סרקולציית הדם בגוף, כיוון שהדם חייב לזרום באופן מלא על מנת להעביר אנרגיית חיים לכל התאים.



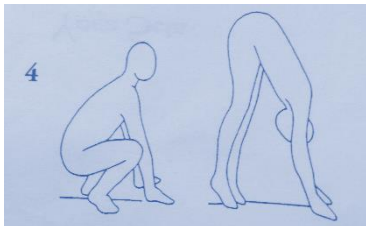
1. ישיבה בפיסוק רחב, להחזיק באצבעות הרגליים ולהימתח למטה- להביא את המצח לכיוון הרצפה. שאיפה ולהתרומם חזרה למעלה. להמשיך בתנועה זו של למעלה ולמטה (שאיפה למעלה נשיפה למטה) 2.5 דקות. להשתתף בחוזקה, להביא את הגוף לאיזון.



2. בשכיבה על הגב, ידיים בצדי הגוף. להרים ולהוריד את הירכיים במרץ. 3 דקות. התנועה הזו פותחת את הגב התחתון, אם מתרגלים נכון יכולה למנוע סניליות. לזוז במהירות ובעוצמה.



3. עדיין בשכיבה על הגב, להביא ברכיים לחזה ולנעול את הידיים מעל החלק התחתון של הקרסוליים. להזיז את הגוף ימינה ושמאלה. תנועה זו של מצד לצד מעסה היטב את הגב התחתון. 1 דקה.



4. צפרדע (עם נשימה שונה מהרגיל): בעמידת צפרדע, עקבים מעל הקרקע נוגעים אחד בשני. קצות האצבעות על הרצפה בין הברכיים. שאיפה דרך האף וליישר רגליים, להשאיר אצבעות ידיים על הקרקע. נשיפה דרך הפה ולחזור לתנוחה ההתחלתית. 52 פעמים.



5. בישיבה מזרחית להביא כפות ידיים יחד בתנוחת תפילה מול המצח. אגודלים נחים באמצע המתח. לעצום עיניים ולנשום לאט מאוד ועמוק. 3 דקות. מדיטציה זו יכולה לעזור לשלוט בלחץ דם גבוה ולחזק את המטבוליזם בגוף.

"Success, happiness, and constant prosperity are the result of mastering the mind"
Yogi Bhajan

סדנא ליצירת שפע והעצמה פנימית

באמצעות קונדליני יוגה ומדיטציה

חזקו את הכלי החשוב ביותר ליצירת שפע בחייכם- התודעה

במהלך הסדנא

- נמשוך אנרגיית שפע ירוקה באמצעות תרגול יוגה לפתיחת צ'קרת הלב
- נחוה מדיטציות לשפע ואיזון התודעה
- נלמד כיצד משפיע הירח על עולמי בכלל ועל עולמי העסקי
- נכיר ידע עתיק וכלים פרקטיים מעולם הרוח להשגת שפע והצלחה בחיים תוך שילוב עבודה מהלב.

המנחה: דנה הדר-מורט (M.S.W) מורה מוסמכת לקונדליני יוגה ומדיטציה ומטפלת בפסיכותרפיה. בעלת תואר שני בעבודה סוציאלית קלינית ולימודי המשך בפסיכותרפיה. מלמדת קונדליני יוגה ומדיטציה מזה עשור, משלבת יוגה ומדיטציה ככלי טיפולי לאיזון הגוף, הנפש והרוח. חברה בצוות הפסיכותרפיה באוניברסיטת חיפה, מייסדת את מנטרה- בית ליוגה, מדיטציה, טיפולים וסדנאות בקיבוץ עין כרמל.

שבת 27-9-14 בשעה 19:00 עד 21:30

במנטרה- מתחם סדנאות האמנים, קיבוץ עין כרמל

70 ש"ח בהרשמה מראש בלבד, מספר המקומות מוגבל

050-5412089 * kymanttra@gmail.com

www.mantrahome.co.il

Sat Nam

פגישות אישיות , פסיכותרפיה גוף נפש רוח

אנחנו כאן כדי לחיות, להגשים את עצמינו, להינות מהדרך ולהצליח פשוט להיות. לפעמים זה לא כל כך פשוט להיות, והדרך לא לגמרי ברורה, אנחנו עשויים לחוות קשיים, לפתח מחשבה שלילית, חרדות, חוסר אמונה פנימי ועוד המונעים מאתנו להיכנע לזרימה הטבעית של החיים, לחיות ברוגע ולהתקרב למימוש הפוטנציאל שלנו.

המפגשים האישיים, ברוח היוגה, המדיטציה וכלים עוצמתיים נוספים, מאפשרים מקום בטוח וניטרלי למציאת הכוחות שבנו, לשחרור מחסומים אישיים או מקצועיים, להיזכר במה שאנחנו, בטבע האמיתי ובאמת.

דנה הדר-מורט (M.S.W) בעלת תואר שני בעבודה סוציאלית קלינית ולימודי המשך בפסיכותרפיה התייחסותית ופסיכותרפיה באמצעות יצירה והבעה. מורה מוסמכת לקונדליני יוגה ומדיטציה מזה קרוב לעשור.

שיעורי קונדליני יוגה ומדיטציה במנטרה:

ראשון 19:30- דנה הדר מורט

רביעי 20:00- קטרין קורטן

שישי 14:30 (ובקרום ב 9:00 בבוקר)- דנה / קטרין

השיעורים בתיאום מראש: 050-5412089



עוד במנטרה :

יוגה לנשים בהריון ולאחר לידה- אביגיל טאוב, שני 19:30 : 050-6833043

יוגה קלאסית- אסי רובנר, רביעי 18:00 : 052-8877182

Sat Nam

להתראות במנטרה - מתחם סדנאות האמנים * קיבוץ עין כרמל

www.mantrahome.co.il

מנטרה -f