



Spanda-Yoga®

Der Yoga der ursprünglichen Vibration

Einführungstag mit

Suriya Mahat

Samstag, 12.11.2022

Tara Mukta Zentrum / Wesertal

Spanda -Yoga arbeitet mit der ursprünglichen Vitalenergie, die alle Lebensformen erschaffen hat und ständig durchströmt. Er ist ein einzigartiger Yoga, der in umfassender Weise auf die authentischen Bedürfnisse unseres Wesens nach Gesundheit, Klarheit, spiritueller Lebendigkeit, nach Kraft und Stille antwortet. Er ist eine Quelle emotionaler und mentaler Verjüngung.

Der Spanda-Yoga wurde von Shunyata P. Mahat auf der Basis von Elementen aus dem Tattva-, Moksha-Kundalini- und Trishula-Faszien-Yoga sowie aus den Fundamenten des koreanischen Dahn-Yogas (Dahnhak) entwickelt.

Der dem Sanskrit entstammende Begriff *spanda* beschreibt den ewigen Rhythmus von Expansion und Kontraktion, aus dem alles entsteht. Spanda ist überall und immer präsent. In unserem Herzschlag, unserem Atem, in den Bewegungen unseres Geistes, in allen Zyklen der Natur. Wenn wir uns auf *spanda* ausrichten, erhöhen wir den Zugang zu unserer primären, vitalen Energie, die als Essenz allen Lebensformen zugrundeliegt. Im Spanda-Yoga lernen wir, mit unserem Wesen durch Energie zu kommunizieren. Während die Energie-Zirkulation im Körper stimuliert wird, wird gleichzeitig unsere eingeborene natürliche Heilkraft aktiviert. Durch konstante Praxis können wir uns zu optimaler Gesundheit führen und unsere Energiekörper meistern.

An diesem Einführungstag werden basale Techniken des Spanda-Yoga gezeigt, mit denen jeder Mensch allein zu Hause üben kann. Primäre Fokuspunkte sind hier das Herz, der Stoffwechsel, der Bauchnabel und das Gehirn.

Die einzelnen Methoden hierzu sind: Nadi-(Energieleitbahnen)- und Faszien-Stretching; Stimulation und Heilung von Stoffwechsel und inneren Organen; Energie-Anreicherung und -Zirkulation durch Atembewegung; Integritätstraining durch sanfte Martial-Arts Vinyasas; Gehirn-Atmung; Arbeit mit den drei großen Zentren und den Elementen Wasser und Feuer; Bauchnabel-Arbeit mit dem Siegel der Lebensquelle; stille, sanfte und aktive Meditationen und einiges mehr.

Leitung: Suriya Mahat; Heilpraktikerin/Psych.;
Yoga Übungsleiterin
Veranstaltungsort: Tara Mukta Zentrum; Torweg 6;
34399 Wesertal
Infos und Anmeldung: suriya@posteo.de;
0 55 74 – 20 73 29; www.tara-mukta.de
Zeiten: Samstag, 12.11.2022; 11.00 - 14.00 Uhr
und 16.00 - 19.00 Uhr
Preis: 125,- Euro/WiederholerInnen: 62,50 Euro



Es sind keinerlei Vorkenntnisse oder Erfahrung in der Yogapraxis nötig!

Der Spanda-Yoga Einführungstag ist Voraussetzung für eine Ausbildung in Spanda-Yoga®. Diese wird im Trishula-Zentrum Göttingen/Adelebsen von Shunyata Mahat angeboten.

Infos unter: www.trishula.center / oder trishula@shunyata.info