

Några deltagares erfarenheter

"Jag har förändrat hela mitt förhållningssätt gentemot mig själv och min omvärld tack vare denna enkla, geniala meditationsteknik".

-Lena B. Hudiksvall

"Meditationen har gett mig ett avslappnat handlande och ett djup i mig själv. Jag växer kunskapsmässigt och mentalt. Tack!"

- Marlene N. Upplands Väsby

"När jag började meditera trodde jag att enda syftet var att komma ner i varv vid stressiga situationer. Så blev det också men det blev så många fler positiva erfarenheter, som jag inte kunde drömma om att få med på köpet. Min energi är mer kontrollerad och jag arbetar otroligt mycket mer effektivt, vilket gör att jag frigör tid att göra roliga saker. Jag upplevs också lugnare av andra jag går inte in i andra människors aggressioner. Kommer jag in i besvärliga situationer kan en stunds meditation sortera upp tankarna och jag kommer klarare och starkare genom det besvärliga. Fysiska obalanser lindras också av meditation och rätt andning. Att gå en meditationskurs, som jag sanningen att säga till en början var lite skeptisk till, gav mig stor lärdom om mig själv och har hjälpt mig mycket genom åren."

-Lena M. L. Sparreholm

"Från början var det lite jobbigt att få in meditation som en rutin, för det är ju jobbigt att vara med sig själv. Men effekter kom efter ett tag och jag märkte att min vanda inför stora beslut bara rann av mig som om det vore mindre viktiga vardagliga detaljer. Behovet av lugnet och tryggheten och att vara med sig själv ökade och därmed också välbefinnandet och förmågan att leva här och nu."

- Maria A. Västerås

"Meditationen har bearbetat och löst upp gammal stress under de år som jag mediterat. Lösningar på problem dyker upp på ett helt ansträngningslöst sätt. Behöver inte använda väckarklocka längre, kommer alltid i tid och behöver aldrig springa till bussen. Känner mig piggare, mer fokuserad, öppnare i sinnet och allmänt friskare. Känner mig sällan stressad trots stor arbetsbelastning. Meditationen är en skön stund för mig själv och jag kan meditera var jag vill tex på bussrean till jobbet. Att meditera är en god investering i dig själv!"

-Anita E. Sollentuna

"Jag var mycket inställd på att meditationen skulle kunna förbättra fokus, koncentration och närvaro. Och det gjorde den - men på ett väldigt annorlunda sätt än jag hade föreställt mig. Den viktigaste effekten jag personligen känner av är en stabil grund i upplevelse av mig själv, i djupet av mig själv. En fast punkt där jag bottnar." -Jessica D. Stockholm

SOURCE

Vedisk meditation

Kurspresentation

Skandinaviska
Ayurveda-Akademien
www.ayurveda-akademien.se

Skandinaviska Ayurveda-Akademien

Åkervägen 1, 191 40 Sollentuna 08-35 13 20
info@skand.org www.ayurveda-akademien.se

SOURCE - Vedisk meditation

Det är över 40 år sedan meditation introducerades i Sverige som en naturlig och praktisk metod att genom djup avspänning motverka stress och samtidigt återvinna hälsa och energi, kreativitet och stabilitet. Tidigare hade begreppet meditation mest förknippats med religiös verksamhet. I dag är det annorlunda. I dag är det ett vardagsbegrepp. Olika former av meditation och yoga finns tillgängliga och etablerade som förebyggande friskvård.

De positiva effekterna uppmärksammades tidigt av forskare och hundratals studier världen över har dokumenterat värdet av regelbunden avspänning genom meditation. Text kommenterades forskningen redan 1988 i Läkartidningen under rubriken "Är meditation hälsobringande?": "...en studie i vilken man jämförde kronologisk och biologisk ålder hos medelålders kontroller och meditatörer. Hos de senare var den biologiska åldern ... signifikant lägre än deras kronologiska ålder. Hos dem som mediterat över fem år var skillnaden hela 12 år."

Ansträngningslös och naturlig

Vår meditation kommer från den mångtusenåriga indiska ayurveda-traditionen, bygger på sinnets egen natur och är ansträngningslös. En vanlig föreställning är att meditation är både svår att lära och att utöva. Därför blir många överraskade när de finner att det är både lätt, enkelt och framför allt: helt naturligt. En annan missuppfattning är att man blir "inåtvänd" och passiv av att meditera. Tvärtom – att meditera två gånger per dag 10-20 minuter frigör energi .

Den första effekten är att kropp och sinne får en mycket djup vaken vila vilket ger nervsystemet tillfälle att naturligt och spontant börja frigöra sig från stress och trötthet. Spänningar löses upp och ersätts av ett ökat inre lugn. När vår sanna potential uppenbaras, återvänder energi och välbehag. När vi mediterar är vi i själva verket mer levande än någonsin. Gradvis växer vår upplevelse av ökad livskvalitet. Vårt sanna själv som tryckts undan av stress och negativa attityder kommer till sin rätt.

Så här lär Du Dig meditera – steg för steg

Innan Du börjar en kurs behöver Du skaffa Dig en ordentlig bild av vad meditationen innebär praktiskt. Det gör Du genom ett kostnadsfritt informationsföredrag där Du också får svar på eventuella frågor. Uppgift om datum, tid och plats för föredrag och kurser får du därför genom att göra en intresseanmälan (icke bindande) via vår hemsida www.ayurveda-akademin.se

Först efter föredraget kan Du anmäla Dig. Kursen startar som regel i slutet av samma vecka. Du lär Dig meditera i en personlig, praktisk steg-för-steg-instruktion. Efter den första instruktionen följer flera tillfällen med uppföljning och genomgång av Dina erfarenheter och kompletterande instruktioner, varför Du direkt efter den personliga instruktionen börjar meditera på egen hand hemma. För bästa resultat bör man sedan meditera en stund ett par gånger om dagen, helst morgon och kväll.

Kursschema

Dag 1 Personlig instruktion ca 1 tim (som regel lördag, personlig tid)

Dag 2 Vi går igenom meditationens praktiska tillämpning i vardagen, 1.5-2 tim (söndag, i grupp)

Dag 3 Med regelbunden meditation sker en normalisering av nervsystemet, hur det sker och upplevs går vi igenom denna gång. 1.5-2 tim (måndag kväll, i grupp)

Dag 4 Ju mindre stress, trötthet och blockeringar som belastar nervsystemet, desto större resurser frigörs, 1.5-2 tim (tisdag kväll, i grupp)

Dag 5 - 6 Med längre tids erfarenhet behövs uppföljning av praktiska resultat och genomgång av nya frågor för att fördjupa kunskapen om tekniken och förståelsen för erfarenheter under meditationen och i vardagen. Två gånger 1.5-2 tim (1-3 månader efter instruktionen, tidpunkterna bestäms med gruppen).

(Steg 1-4 sker fyra dagar i följd, vanligen lördag-tisdag, men kan också vara fyra vardagar i följd.)

Kursledare: Johan Ljungsberg

Kursavgifter (inkl moms)

3.000 kr Förvärvsarbetande

2.000 kr Deltidsarbetande , pensionärer

1.500 kr Studerande över 20 år

1.000 kr Studerande under 20 år

500 kr Under 10 år

Det finns också familjerabatt om hela familjen vill börja samtidigt.

Företagsanpassade kurser

Vi kan anpassa meditationskursen så det passar ert företag. Meditation är ett utmärkt verktyg för att minska stressnivån och förbättra den allmänna hälsan. Avspänning gynnar kreativitet. Kontakta oss för mer information.

