

# 10-osaline hingamiskursus “Naudin iga hetke“ 16.09-28.11.2019



*Vabastava hingamise, biodünaamilise hingamise ja traumavabastuse tehnikaid ja alustadmisi kombineeriv praktiline hingamiskursus, mille käigus läbitakse keha pealaest jalatallani ning vabastatakse pingeid ja blokeeringuid uudsete tehnikatega, mis aitavad ennast paremini tundma ja juhtima õppida ning soovi korral ka ümber kujundada.*

## *Teemad:*

- 19.09. Sissejuhatav kord. Reichi süsteem ja Osho Kundalini meditatsioon.
- 26.09. Keha energiaaudit ja kogu keha läbihingamine.
- 03.10. Silmamaskist vabanedes näen maailma täiuslikkust.
- 10.10. Lõuamaskist vabanedes tekib spontaansus ja elulust.
- 17.10. Takistusteta kurguhingamine, paindumus ja emotsionaalne vabadus.
- 31.10. Lõpetame hapnikupaastu! Südameenergia vabalt voolama.
- 07.11 Mõnusalt elastne ja vaba vahelihase ja energia vaba üles-alla liikumine.
- 14.11. Pingevaba kõht ja lõõgastunud olek, kuni mikrobioomgi rõõmustab.
- 21.11. Vaagna avamine. Kõik voolama. Kogen naudingut igas eluavalduses.
- 28.11. Kokkuvõtte. Uus keha energiaaudit ja kogu keha läbihingamine.

Kümnel neljapäeval al. 19.09 kell 18.15-20.30 Juugakojas.

Juhendaja on kogenud hingamisterapeut Reet Karro.

Hind **110 €** kogu sari või **14 €** üks kord. Varustus kohapeal olemas.

Info ja registreerumine: [reet@juugakoda.ee](mailto:reet@juugakoda.ee) või tel 56 49 27 69 (Reet).

**OÜ JUUGAKODA**, Saekoja 36a, Tartu 50107, +372 5649 2769

[info@juugakoda.ee](mailto:info@juugakoda.ee) | [www.juugakoda.ee](http://www.juugakoda.ee)