

Tartalomjegyzék

CIKLUSJÓGA	2
Jóga	3
Mi a jóga?	3
NÉGY ASHRAM- Az élet szakaszai	4
Hatha és rádza jóga	6
Az ember jógikusan.....	6
Mi a ciklus, és honnan keletkezett?	9
Pancsa prána meditáció.....	10
Pancsa prána mudra	12
Ciklusunk lehetőségei	13
Hószám-női rend-vagyis menstruációs ciklus	13
Első szakasz: Vérzés napjai.....	17
Holdfénykör 2. a vérzés utáni napok 6-12 nap	30
Jógagyakorlás:.....	31
Holdfénykör 3. Folliculáris (FHS) fázis- ovulációt megelőző előkészülő napok.....	34
Otthoni erősítő gyakorlat sorozat	40
Core izmok erősítése 20 percben - kifejezetten nőknek.....	40
Levine megbocsátás meditáció.....	48
Holdfénykör 4. Luteális fázis, Kapha idő.....	52
Holdüdvözlés <i>Timcsák Géza jegyzete nyomán</i>	59
Pránama mudra : Nap befejeztével frissítő folyóba lépve mosd le a napi fáradságot.	59
Holdfénykör 5. ovuláció utáni erő napok.....	62
Timcsák Géza: A SZÍV (jóga nidra)	68
Holdfénykör 6. Készülődés az elengedésre.....	70
A Szakrális Nő küldetése	74
tratak	74
nadi sodan	74
marjari	75
upavista kónásana	76
sukhasana	76
Jóga nidra (Timcsák Géza).....	78

Anaya jelentése: Isten velünk van!

Ana: szív, ya: ami azt mozgásba hozza



Várjuk azokat, akik szeretnék a kozmikus rendet és a vele való kapcsolatot felfedezni, megélni és továbbadni.

Képzéseinket

egyéni és csoportos foglalkozáson tanulhatsz

foganásról

várandósságról

női ciklusról

női archetípusokról a Bennünk élő Istennők alapján

Férfi archetípusokról

női betegségek megelőzési és a gyógyulást támogató jóga gyakorlatokról

gyermekjógáról

tinijógáról

változó nők jógája

idősek jógája

Tanítást átadja: Kornhoffer Tünde aki 2000 óta gyakorolja, és 2007 óta tanítja a jógát.

Himalájai jógatanár, aki folyamatosan visz csoportokat indiai Asramba. Jógaterápiát dr Indu Arorától tanult. Mezősi Anna társaként női jóga terápiát tanít.

Vonulj el velünk nyári táborban 4- 5-6 napra. Családos, vagy egyéni gyakorlásra.

www.aranycsillag-joga.hu