

## **Yoga og meditation i Brugzen i Bjedstrup, efteråret 2023 - nedsat pris**

**Brugzen i Bjedstrup gl.brugs** udbyder igen Yoga og meditation fra efteråret 2023 og frem. Derudover et decideret Meditationskursus over to søndage. Vores hjemmeside blir opdateret snart. Der er plads til max. 8 personer til yoga, så det er først til mølle. Simba og jeg tilbyder også massage.

### **Yoga og meditation.**

**Tirsdage kl. 19.00-20.30**

**Start den 5. September og slut 5. December. 13 gange. Pris 800 kr.**

I det gamle Indien siges det, at yogaen blev introduceret for at åbne energistrømmene i kroppen, således at eleven blev i stand til at få dybere introduktioner til egentlig meditation. Jeg ønsker at min yoga-undervisning gir en introduktion til vores meditative univers, både i øvelser og afspænding.

De fysiske øvelser, som er klassisk yoga krydret med kinesisk qigong, kommer alle led og muskelgrupper igennem, styrker og smidiggør musklerne, og stimulerer kredsløbet.

Der vil blive lagt vægt på afspændingsdelen og vejtrækningen, både i øvelserne og i længere dybdeafspændinger.

Meditation og øvelser der åbner hjertet gør os nærværende i vores krop, energisystem og bevidsthed.

### **Vejen ind- meditation for begyndere**

**2 Søndage 24.september og 12. November fra 10.00-15.00. Pris 400 kr.**

Vi vil på 2 dage - med god tid sammen - skabe en hjertelig atmosfære omkring det at lære flere grundlæggende trin hen imod en meditativ praksis. Vi vil have en rimelig fast rytme med meditationer, koncentrationsøvelser, energicirkulationer, øvelser med fokus på hjertets kvaliteter, krop og bevægelse, samtaler om det at meditere og om livets eksistens, som det udspiller sig for den enkelte og endelig videregivelse til sidst.

Vi vil arbejde med en grundmodel, som kaldes empatistjernen eller pentagrammet, som gennem 5 medfødte kompetencer stille og roligt strukturerer en meditationspraksis.

Grundmetoden er mindfulnes, altså det at være nærværende og opmærksom på sit sind. På den måde vil du få nogle redskaber til at opbygge en meditationspraksis og redskaber til at håndtere det, der melder sig af udfordringer.

Jeg vil introducere de 8 energistrømme, og arbejde specifikt med den indvendige og udvendige strøm.

Idéen er, at kurset kan inspirere til at få en meditativ dagligdag med et mere åbent hjerte og en eller to faste meditationer indlagt.

Disse to dage vil blive fulgt op med et tilsvarende fortsætterkursus i foråret 2024 og et 3-dages-retreat i august 2024.

Forudsætning : Ingen og øvede kan med fordel deltage.

### **Personbeskrivelse**

Troels Dilling-Hansen, 67 år, uddannet yogalærer fra Sivananda i Indien, uddannet massør og zoneterapeut og har arbejdet med meditation i de sidste 40 år. Han har fået videregående undervisning i meditation hos Bob Moore, Jes Bertelsen og andre. De seneste 14 år har han siddet i længere retreats.

Troels's baggrund er egentlig Cand.Scient.Pol, hvor han har virket som grøn projektmager igennem mange år, indtil han begyndte at undervise på aftenskoler i Yoga/Meditation i 2007.

Kontakt og tilmelding på

[brugzen@gmail.com](mailto:brugzen@gmail.com) eller  
sms på 27572187

**Massage:** Både Simba og jeg giver massage i Bjedstrup. Pris: 400 kr/timen

