V sodelovanju z Društvom Prvi korak – Društvo za dvig kvalitete življenja po principih ajurvede vabimo na **DELAVNICO:**

**Pomoč sodobni ženski pri njeni izčrpanosti
(ajurveda in sodobna znanost )**

**KDAJ? v torek, 17. 9. 2019, od 18.00 do 20.00
KJE? v prostorih Biotehniškega centra Naklo
CENA: 30 EUR z DDV/udeleženko**

***Namen delavnice: Udeleženke bodo spoznale, kako si lahko pomagajo pri izčrpanosti in kako preprečijo izgorelost oz. kako si pomagajo iz nje trajno.***



**Kratek opis:**

1. *Lahko narediš VSE, ne moreš pa VSEGA.*
2. *Ničemur pri doseganju SREČE ne spodleti tako, kot spodleti USPEHU.*
3. *Ko naša dejanja izvirajo iz NOTRANJE UMIRJENOSTI, potem GRADIJO IN ZDRAVIJO, v nasprotnem primeru pa rušijo in nas vodijo v nezadovoljstvo, izčrpanost in bolezni.*

Spoznale bomo, kako si lahko pomagamo pri ohranjanju oz. pridobivanju vitalnosti v vsakdanjem življenju. Preprosto, na podlagi starodavne Vede o življenju-AYURVEDE, izsledkov sodobne znanosti ter priporočil naših »starih babic«. Da bi naše življenje zopet vzvcevetlo v nas, se moramo odpočiti in okrepiti ter razbremeniti. Šele potem pride na vrsto vse drugo: odnosi, delo, športne in druge aktivnosti….. Kako ?

Ogledale si bomo krepitev (zelišča, hrana, prehranski dodatki, akopresura za hormonsko ravnovesje, trepljanje, priporočene masaže, počitek, preproste psiho-fizične vaje). Ko krepitev in počitek pričneta delovati, je na vrsti drugi del naše poti iz izčrpanosti in to je razbremenitev. Jasen vpogled v naše vrednote in delovanja. V duhovne zakone, ki nas podprirajo v »lahkotnosti delovanja«. Kako delovati brez naprezanja, brez napetosti, razbremenjeno in lahkotno?

**Daljši opis:**

Ženske smo v sodobnem času prevzele mnogo nalog in na to smo lahko upravičeno ponosne. Očitno je, da smo sposobne, močne, inteligentne, srčne, ljubeče, sočutne, vendar…… Vendar se tu nekje lahko zalomi. Ker je naenkrat vsega preveč. Ker praznino nekega dela svojega življenja prekrivamo s preveč aktivnosti na drugem. Ali pa je preprosto samo odpovedalo telo – noče več sodelovati v tej naporni življenjski shemi….. Morda so nas zlomili stresi, bolezni, napori, razočaranja ali pa nesreče, hudi izzivi ali izgube. Pomembno je to, da se ustavimo.

SPOČIJEMO, OKREPIMO in RAZBREMENIMO. Pa ne samo za kratek čas. Ko se sesujemo, dobimo priložnost, da svoje življenje obrnemo v drugo smer. Vsako sesutje sistema je težko, toda obenem nam življenje kaže, da je potrebna sprememba. Pa ne samo za nekaj mesecev. Ampak doživljenjska. Kako se lotiti take poti? Kje dobimo primerne nasvete in usmeritve? Vse, kar moramo vedeti, je znotraj nas. Zato vsa velika učenja in modrosti človeka samo pripravijo, da se lahko obrne vase, spozna svojo intuitivno modrost in ji sledi. Kako se to stori? Zelo preprosto. Načinov je več in jih bomo spoznali na delavnici. Ker mora način najti vsaka sama zase, v vsebi, v svoji najbolj intimni notranjosti, bo naša delavnica popotovanje od zunaj navznoter. In nato nam ta uvid, to spoznanje tistega noter, začne samodejno urejati življenje navzven.

Vsebina delavnice:

1. Krepitev telesa in uma s hrano
2. Krepitev z zelišči (ajurvedskime rasajane in naša krepilna podpora iz narave)
3. Krepitev z dihanjem
4. Reset hormonskega sistema po ajurvedi z akopresuro
5. Trepljanje za pretok energije po telesu
6. Krepitev s psiho-fizičnimi vajami
7. Preprosta in spontana sprostitev
8. Uskladitev VREDNOT in DELOVANJA
9. DUHOVNI ZAKON za trajno razbremenitev
10. Sodelovanje in podpora SKUPINE
11. Meditacija ali molitev za stik z duhovnim bistvom (izvorom) – zavestna povezanost z izvorom
12. NAMENI za naprej
13. Ali se imam rada?

***Andreja Koprivec, izvajalka programov,***

*je ajurvedska svetovalka in učiteljica Hatha joge ter sprostitvenih tehnik. Študij ajurvede je končala pri dr.Biljani Dušič v Ljubljani. Za učiteljico Hatha joge je pridobila diplomo v Sadhana joga studiu pod vodstvom Sneže Vidovič. Tehnike sproščanja in meditacije se je učila na Jogijskih tečajih, na TM seminarju (transcedentalna meditacija po Maharišiju), ter osebno od Ashraf Alija, ki poučuje razne tehnike meditacij (tudi dinamične). Znanje meditacije je nadgrajevala na meditacijskih umikih budistične tradicije umirjanja uma, pod vodstvom učitelja Roya Sutherwood-a in drugih budističnih mojstrov, na zadnje na meditativnem umiku z Gyalton Rinpočejem.*

*Svoje programe in vadbe ter svetovanja izvaja že od leta 2010. Že kar 9 let je prisotna v Biotehniškem Centru Naklo v Strahinju, letos bo že 9. leto širila znanje na Univerzi za starejše. Obenem že 8 let vodi vadbe Joge v povezavi z ajurvedo na Jesenicah in v Naklem. Izvaja tudi osebna ajurvedska svetovanja in redno tedensko vodi meditacije.*

***Andreja deluje*** *v okviru Društva Prvi Korak.*

*Več o njenem delu si lahko preberete na spletni strani društva* [*www.prvikorak.si*](http://www.prvikorak.si) *in na FB društva Prvi Korak ter FB Andreja Koprivec.*

*Bolj podrobne informacije lahko dobite na spodnjih kontaktih. Lahko tudi osebno na:*

* *Andreja, tel: 040 888 028,* *andrejka.koprivec@gmail.com**.*

Andrejin moto v življenju:

» Bodi sprememba, ki jo želiš videti v drugih.«

Mahatma Gandhi

[www.prvikorak.si](http://www.prvikorak.si)