Mærk roen i dit hjem og på din arbejdsplads.

Ville det ikke være skønt at gå fra arbejdet med overskud?
Det er muligt, og jeg vil vise dig hvordan.

Hvornår i løbet af dagen føler du ro, og hvornår er du stresset?

Er der nogle steder, hvor du automatisk stresser, mens andre steder giver dig ro? Er det f.eks. på arbejdet du føler stress, og kun hjemme i sofaen at du føler ro? Der er visse steder, hvor vi stresser og vi synes det er normalt, og andre steder hvor vi har ro. Vi holder dem adskilt, som om at det at have travlt og det at føle ro ikke kan forenes.

Hvad hvis vi kunne mærke roen på vores arbejdsplads, selvom vi har travlt?

Har du set TV-serien Matador? Der er en passage, hvor baronen går ud af banken og møder fru Skjern på gaden. Fru Skjern vil gerne tale om noget alvorligt, mens baronen vil gerne have hende med til frokost. Så han siger: "Hvorfor ikke forene det nyttige med det fornøjelige? Netop disse plejer vi at holde adskilte uden at vide, at de kan forenes.

Hvordan kan vi forene de to: Aktiviteten og roen, arbejdet og roen, på samme tid?
Hvad hvis jeg fortæller, at det er muligt at arbejde og slappe af på én gang. Måske tænker du, at "Så vil vi ikke være produktive". Eller, at "Det er umuligt". - Men det er kun en tanke.

En tanke der kan ændres til en anden tanke:

"Interessant, lad os prøve" og "selvfølgelig, hvorfor ikke, det ville være skønt!!"

Under min undervisning i yoga og meditation, har jeg opdaget, hvordan vi overspænder, og hvordan vi overstresser uden, at det er nødvendigt. Vi kan sagtens tage toppen af denne spænding og leve mere i ro med os selv. Det er muligt at afspænde og holde sig aktiv på én gang, men det er et aktivt valg.

Du får mulighed for at opdage en ny dimension inde i dig selv og opleve en verden af ro, som du formentlig ikke har kendt til før. Jeg vil give dig redskaber, der kan forene dit arbejde med roen, kroppen og sindet, således at du fyldes op med energi i stedet for at miste den.
Kom og være med i den smukke kirkesal på 15. etage. Alle er hjertelige velkomne, og alle kan gøre det. Roen er for alle.

Glæder mig til at møde dig.

Rosa Sala Burgaya, yoga- og meditationslærer

Rosa
YOGA LÆRER