

Joga – tri v enem!

Vsi se strinjamo, da je zdravje najvišja vrednota. Bolan človek ima le eno težavo; vse drugo je obrobnegega pomena. Današnji način življenja nalaga številne obveznosti, povzroča stres in pomanjkanje časa. Zato je še toliko bolj pomembno, da znamo pravilno izbrati rekreacijo in druge oblike sproščanja, ki ponujajo tri v enem: zdravo in vitalno telo, pravilno dihanje ter moč umirjenega uma. Ste že poskusili jogo?

Joga je lahko odgovor za vsakega, ki išče naraven recept za boljše počutje. Tradicionalna hatha joga se je v zadnjih desetletjih zelo razvila tudi v Sloveniji, saj se Slovenci vse bolj zavedamo pomembnosti kvalitete življenja. Joga ni nekaj mističnega in rezerviranega za posebneže; je nekaj zelo naravnega, kar se je ohranilo skozi tisočletja, ker resnično deluje.

Praksa joge, ali kot jo jogiji imenujejo – sadhana, je zelo konkretna praksa, ki vsebuje fizične vaje za moč, vztrajnost in prožnost telesa, obenem pa daje velik poudarek na pravilno dihanje in

zavedanje le-tega. Tečaj joge je odlična priložnost, da se varno in pravilno naučite gibanja, ki je prijazno hrbtenici, da okrepite mišice medeničnega dna, ki so najpogosteje vzrok bolečin v križu, ter vse to uporabljate v vsakodnevem življenju. Pod vodstvom učitelja joge se boste naučili, kako jogijske tehnike umestiti v druge športne aktivnosti, kako pravilno dvigovati bremena (npr. otroke), kako se umiriti ali lažje zaspati, ko vas muči nespečnost.

Jogo danes priporočajo ortopedi, fizioterapevti, saj so učinki redne

prakse tako preventivni kot kurativni. Pomembno je le, da v svojem okolju najdete strokovno usposobljene učitelje joge z dolgoletno prakso.

Redna sadhana ali jogijska praksa dokazano pozitivno deluje na uravnavanje krvnega tlaka, hormonskega ravnovesja, zmanjšuje bolečine v križu in vratu ter uspešno odpravlja posledice stresa.

Odločitev za boljše počutje je naša osnovna odgovornost. Obstaja zelo preprosto življenjski nauk: kolikor daš, toliko dobiš. Podarite si jogo in prejeli boste darilo za vse življenje!



Recite jogi preprosto Sadhana!

Z vami že 13 let!

TEČAJI JOGE V KRANJU

zdravo telo - pravilno dihanje - umirjen um

**Brezplačen prvi obisk!
Vpis že poteka!**

Znani smo po dolgoletnih izkušnjah in strokovno usposobljenih učiteljih. Smo v vaši bližini in že vpisujemo začetnike in nadaljevalce. Pohitite in si zagotovite mesto v skupini, dopoldan ali zvečer.

*Joga studio Sadhana
Špikova ul. 17
Kranj*



040 90 91 92 | www.sadhana.si