

Februari

Citat från utdrag i Facebook :

” En indian satt och pratade med sitt barnbarn.

Han sa: I alla människor bor det två vargar som slåss. Den ene är ond, det är ilska, fruktan, misstänksamhet, avundsjuka, sorg, arrogans, självömkan, lögn, överlägsenhet och egoism. Den andra är god. Det är glädje, fred, kärlek, hopp, lugn, ödmjukhet, välvilja, empati, sanning & tillit.

Vilken varg vinner sa barnet.

Den du matar sa den gamle mannen.

Det var kloka ord,kände att jag och ville dela med mig av dem till Er. Visst handlar det mycket om vår inställning och våra tankar. Tänk på vilken varg du vill föda fortsättningsvis.

Kom gärna på min Meditation på tisdag 7/2 kl 19.och börja föda rätt varg i din kropp & själ. **Öppna hjärtat-låt ditt hjärta vägleda dig,** En avslappningsmeditation i grupp som syftar till att öppna upp dig för kärleken både till dig själv och andra. Pris 150 kr, anmäl innan att du kommer på insikten1@tele2,se eller ring 0736-392966. Du måste inte ha ngn tidigare erfarenhet, alla är välkomna!

För dig som vill ha lite bra övningar att göra hemma kan jag varmt rekommendera Janesh Vadyas bok **”Ayurveda för ditt sinne”** finns att köpa på Yogaroom.

Tips på två eteriska oljor för att ändra din sinnestämning:

Rosenträ: Den är upplyftande både för sinnet och själen, vilket gör oljan användbar när livet känns tungt. Den lugnar oro, irritation och inre spänningar. Oljan kan också mjuka upp de överkritiska, rigida som saknar medkänsla för andra eller som har svårt att anpassa sig eller att förändra sig med situationen, den anses kunna skapa balans mellan våra inre manliga och kvinnliga delar.

Grape: Räknas till de euforiska oljorna, dvs oljor som kan öka känslan av välmående och lycka. Den är upplyftande om du känner dig lite nedstämd och kan samtidigt lugna oro, minska irritation och negativitet. Den har en härlig friskhet och sägs kunna hjälpa dig med tillit när du tvivlar på dig själv eller fyller dig med självkritik.

Vill du lära dig mer om de eteriska oljorna, hur du kan blanda dina egna kropps och ansiktsolja och hur du kan använda dem som ett litet husapotek för såväl fysiska som mentala obalanser. Jag kommer att ha en **kvällskurs tisdagen 21/2 kl 19-ca 21,30.** Jag går igenom lite olika användbara vegetabiliska och eteriska oljor och hur du kan blanda ihop välgörande produkter. Kvällen kostar 250 kr inklusive fika. Oljor och produkter kan du under kvällen blanda till självkostmadspris.

OBS! Nytt du kan numera köpa vegetabiliska, eteriska oljor mm i Insiktens hylla på Yogaroom, nytt från februari.

För dig som väntar på den **fantastiska sesamoljan**, den dagliga välgöraren så kommer den i skudet på nästa vecka, likaså rosenrträolja.

Har du problem med magen? Förstoppning, diarre, gaser & uppblåsthet mm, fråga efter de ayur-vediska produkterna Ayu 33 eller Ayu 11 som hjälper mot magproblem eller ännu bättre kom på en **ayur-vedisk hälsorådgivning** så får du grundläggande råd för att din mage ska må bättre.

Vill du rensa slagg och bli av med lite onödig vikt med hjälp av ayur-veda? Jag kommer att ha en cirkel på ett par gånger på tisdagar i vår, anmäl gärna ditt intresse för detta.

Du har väl inte glömt att det är **Alla hjärtans dag tis 14/2**. Övrraska dina nära och kära med en **behandling, ett yogapass eller en härlig lunch på Yogaroom, presentkort finns att köpa. Eller titta på Insiktens hylla på Yogaroom** , jag har ställt ner lite **Willow tree figurer med hjärtan, lite hjärtmycken, positiva kort och ngt presentbok om kärlek**.

Eller ge dig själv en Alla hjärtans dag present, Hylla att du är du och att du är värd lite njutning i livet. Prova gärna **Shiordara** en fantastisk upplevelse för kropp & själ. **Gör din bokning på Alla hjärtans dag så får du 10 % rabatt på denna nya behandling(ej tillsammans med andra rabatter).**

Du har väl inte missat att jag nu också **behandlar ca varannan fredag eftermiddag**, för dig som vill avsluta veckan och påbörja helgen med en underbar avslappning.

Vill varmt rekommendera **Tomas Frankells utbildning i "Livsyoga"** startar på Yogaroom 2 mars. Tomas var den som introducerade kundalini yoga i Sverige. Läs mer på Yogarooms hemsida.

Jag har också **Tomas Frankells Cd Livsyoga** för dig som vill prova rörelserna hemma och se om du har ett vidare intresse för detta.

Intresse för **Reikihealing eller Ayur-veda**, jag anordnar helkurser när intresse finns.

Citat från Floyd 9 år i boken kärlek " Kärlek är löjligt...men jag kan tänka mig att prova det någon gång"

Lev väl!

Eva, Insikten