

Rebirthing

Kundalini Yoga, zoals onderwezen door Yogi Bhajan



Ons gedrag wordt in grote maten bepaald door gedachten uit onze Mind. Om ervoor te zorgen dat deze mind de juiste kleur en invloed geeft aan gedachtes, is het belangrijk om de Mind te trainen. Deze rebirthing serie is een diepe meditatie techniek die invloed uitoefend op je onderbewuste gedachte patronen.

Pure gedachten bezitten een grote kracht over hoe je in je leven functioneert en naar de wereld kijkt. Doel van de Rebirthing meditatie is het automatische proces van de Mind te overwinnen en bewust te worden van de pure stilte en oorspronkelijke kracht van de mind.

*Man Vidh Chanaan Vaykhiaa;
You must go through the mind, penetrate
it, and through that hole see the light
beyond. - Yogi Bhajan*

vrijdag 15 februari, vrijdag 15 maart, vrijdag 12 april en vrijdag 10 mei
9h30 - 12h00

Jan Heynslaan 4, 5622 KM Eindhoven

Kosten €25,- voor een losse les, €90 voor de serie van vier

Kundalini Yoga leraren krijgen 15% korting

Taal: Nederlands/ English

Aanmelden en informatie: info@ingridbal.com of 06-23014283



www.ingridbal.com



Tijdens de les 2,5 uur luisteren we naar een audio opname met een lezing van Yogi Bhajan en doen de oefeningen die horen bij het thema van die les. Omdat we lang stilzitten en diepe processen aanraken is ervaring met enige vorm van meditatie en/ of yoga vereist.

Vrijdag 15 februari: De Mind en haar werking

Wat is de Mind eigenlijk? En hoe verhoudt het zich tot het intellect, het brein en haar neurologisch verbindingen? Yogi's onderhouden een speciale relatie met de Mind en zien training van de Mind als sleutel voor een gelukkig leven. Wist je dat je drie Minds hebt die allemaal een eigen invloed hebben over hoe je denkt, voelt en naar de wereld kijkt. We kijken naar deze drie minds en het opschonen van de Mind.

Vrijdag 15 maart: De kluwe van gedachten, emoties en actie

Het is best ingewikkeld om een gedachte te isoleren voor wat het is. Het is meestal een onderdeel van een cyclus van emoties, verlangen, effect en actie. Het is de kunst om je wilskracht zo te trainen dat ze de gedachten kan identificeren en zover kan ervaren. We gaan met deze rebirth de kluwen van je Mind opschonen.

Vrijdag 12 april: Onbewuste blokkades

Je onbewuste is een opslag plek voor gedachten en gevoelens die onbereikbaar zijn voor je bewuste geest. Sommige theorieën zeggen zelfs dat meer dan 99% wordt geleid door je on en onderbewuste. Deze les gaat specifiek in op het ontladen van diepe onbewuste en pijnlijke herinneringen.

Vrijdag 10 mei: Je ergste vijand of je beste vriend.

Het geeft focus aan alle trilling, zoals een lens het licht kan bundelen tot hoge concentratie. Deze trilling is jouw electro magnetische veld wat dingen kan aantrekken of afstoten. Zou de Mind de sleutel zijn in de controle over je impulsen, jouw heling en jou leven? Een bijzondere muzikale Rebirthing Kriya met veel muziek en ademhaling als afsluiting van deze cyclus.



Ingrid Bal is kundalini yogadocent en postnatale doula. Ze geeft training op het gebied van postnatale zorg en kundalini yoga en geeft wekelijks yogales in haar woonplaats Geldrop. Ze is autodidact in het vak communicatie en heeft haar kennis en ervaring opgedaan als gastvrouw in de horeca en als communicatie manager in het bedrijfsleven. Ze is getrouwd, heeft twee zonen en is een gepassioneerd tuinder.