

Kundalini Yoga - Immuun Systeem volgens de leer van Yogi Bhajan door Marianne Van de Calseyde (Sat Avtar Kaur)

en **Wandelen** door Hans Lampaert

In november, vóór de winterperiode, is het ideaal om ons immuun systeem een boost te geven. We beoefenen specifieke en krachtige Kundalini Yoga-oefeningen, mediteren en zingen mantra's. We stimuleren ons klierensysteem voor een optimaal functioneren. Dit komt onze gezondheid maximaal ten goede, het versterkt onze vitaliteit en onze aandacht is helder ... zo lukt het beter in het hier en nu te leven. Ons zenuwstelsel versterkt en komt tot rust. Onze reactie tegenover stress vermindert, hetgeen ons immuunsysteem weer ten goede komt. We ervaren innerlijke rust en kunnen meer leven vanuit ons hart.

We zullen ook hebben over welke **etherische oliën** (aromatherapie) kunnen helpen om ons afweermecanisme te stimuleren.



Van Artsen Zonder Grenzen, naar Danslerares Moderne Dans en Klassiek Ballet. De zoektocht naar persoonlijke diepgang brengt mij naar ... de yoga. Eerst een opleiding Hatha Yoga en dan kwam de vonk met de Kundalini Yoga... en het enthousiasme is er nog steeds : Kundalini Yoga is een krachtige diepgaande yoga die kracht en vitaliteit, heling en vreugde brengt!

Complementair heb ik ook volgende opleidingen gevolgd: Magnetisme, Aromatherapie (etherische oliën), Yi-King, Sat Nam Rasayan: een eeuwenoude geneeskunst verbonden aan Kundalini Yoga, Gong, stoelmassage "Amma", Ethologie met paarden... de dieren begrijpen om de mensen te begrijpen...

Wandelingen: Hans Lampaert

2 burn-outs en enkele (on)gelukken brachten me opnieuw tot mijn essentie, hielpen me eindelijk wakker worden en de wereld te zien zoals die werkelijk is.

Mijn opleidingen als Relaxatie therapeut en -masseur, Voetreflexoloog, Yoga, mindfulness, bio-energetica, tantra, dans en Reiki en mijn passie voor wandelen hielpen me heel sterk om een totale verandering in mijn levenspatronen te brengen.

