

Grattis till dig som har yogat i 40 dagar

mer eller mindre i sommar

MÅNGA HOPPADE PÅ YOGAKÄLLANS UTMANING att yoga en kvart om dagen i 40 dagar för att skapa en ny god vana. Många har också märkt hur lätt det är att hoppa över yogan när sinnet börjar tjattra om att du inte har tid, kan göra det sen eller en annan dag. Flera berättar om att ha missat en dag och sen har tagit upp vanan igen. Det är så här det är att vara människa.

Grattis oavsett hur din yoga har sett ut i sommar, om det så bara har varit en gång eller varje dag, så har yogan sått ett frö i dig om längtan efter förändring, längtan efter lugn och balans. Hur vet jag det? Jo, annars skulle du inte läsa det här just nu.

Du är inte ensam. Det här gör vi tillsammans även när vi ses digitalt. Tack till alla som har peppat och varit draghjälp på sociala medier, och tack till alla er som stöttar i det tysta för att din yogastund är just din egen. Det viktiga är att du klart och tydligt känner vad som är rätt för dig. Ingenting är rätt eller fel, bra eller dåligt, det är bara olika.



"Jag yogar för att smörja kropp och sinne, för att landa i mig själv och stressa av."

Victoria



MER INFORMATION:

Monica Gustafsson, tel. 070-7717372

www.yogakallan.nu

Facebook: Yogakällan Bommen/Juniskär

E-post: info@yogakallan.nu



Av alla berättelser har vi valt tre där daglig yoga har förändrat yogisarnas liv och kommit för att stanna. Låt dem inspirera dig.



Nytt liv på 40 dagar



Grattis till ett gongbad!

CARINA:

"Jag och yoga är ett nu"

"På de här 40 dagarna har jag blivit en annan människa, jag förändras både inuti och utanpå. Jag måste ha min yoga varje dag och nu räcker det inte med en kvart längre. Jag har provat att yoga på andra ställen eller hemma vid tv:n men jag har aldrig landat så rätt i själ och hjärta som jag har gjort nu i sommar med Yogakällan. Jag kommer att yoga resten av mitt liv. Jag ÄR yoga nu."

Carina älskar gongbad och gongarnas läkande vibrationer. I våras hade hon skyhögt blodtryck och kom på en privat gongsession. Tre veckor senare var blodtrycket normalt. "Gongarna stabiliserar något i min kropp, får det att falla på plats," beskriver hon det.

Carina har förändrat sitt liv på många plan, där yogan är en viktig del. Hon köpte båda Ulrika Berglinds böcker: Medicinsk yoga – en väg till bättre hälsa och Kundaliniyoga. De böckerna har hon läst tre gånger redan och hittar hela tiden nya saker.

"Yogan har gjort mig trygg och säker i mig själv, allt är precis som det ska. Jag sätter mig ner och väntar in min själ."



MER INFORMATION:

Monica Gustafsson, tel. 070-7717372

www.yogakallan.nu

Facebook: Yogakällan Bommen/Juniskär

E-post: info@yogakallan.nu



HELEN:

"Jag andas lättare nu trots svår astma och allergi"

"Den här yogan har funkad för övningarna är enkla men effektiva. Instruktionerna är pedagogiska och tydliga och jag känner att jag gör rätt. Jag har försökt att yoga tidigare men har aldrig fått till det. Ibland har det gått för fort mellan övningarna, eller har jag inte varit tillräckligt vig. En del yoga har gjort mig både yr i huvudet, stressad och svettig.

Jag har haft svår astma och allergi i hela mitt liv. Att yoga en kvart varje dag i 40 dagar har hjälpt mig att andas lättare, djupandningen går mycket bättre.

Jag blir mer avslappnad och yogan ger lugn och ro. Även migränen lugnar sig.

Det har blivit så att slutet av dagen kräver yoga om det inte har blivit av tidigare. Övriga familjen har insett att jag behöver vara ifred och göra 'den där yogan'. Så den gagnar hela familjen! Jag kommer att fortsätta med yogan."

Helen yogar i pyjamas och morgonrock, ibland tillsammans med sin allergivänliga hund, ibland bjuder hon in någon vän för att yoga till Yogakällans instruktionsfilmer. Hur blir man yogalärare egentligen undrar Helen. Svaret är att det är du redan. Du har sett till att du yogar varje dag i 40 dagar och du tänker fortsätta. Det är bara du själv som kan åstadkomma det. "Du är bästa medicinen i ditt liv", som det står i boken.

Grattis till boken Medicinsk yoga!



Grattis till valfri yoga!

GÖRGEN:

"Jag tar fulla andetag igen efter post-covid"

"Den här yogan passar mig perfekt, jag kommer igång på morgonen. Jag har haft diskbräck och en skadad rygg så jag börjar med att göra mirakelböjen supersakta och inkännande, tack vare den kommer jag åt ställen i ryggen som jag inte har kommit åt tidigare. Att yoga varje dag hjälper mig att vara närvarande i kroppen. Nu när jag gör ryggflex känner jag verkligen hur jag rör ryggraden kota för kota.

Jag hade covid-19 i julas och efter det fick jag post-covid och svårt att fylla lungorna, andningen tog stopp. Yogan hjälper mig att djupandas igen. Jag reser mycket i jobbet och numera åker alltid yogamattan med. Jag ställer klockan en kvart tidigare på morgonen och glider ner och gör yoga på golvet. Till och med min jobbkompis märker förändringen, att jag är lugnare och starkare.

Tack Monica på Yogakällan och min sambo Carina för att ni inspirerade mig att börja yoga. Det kommer jag att fortsätta med."

**INSPIRERAD
ATT PROVA?**

Instruktionsfilmerna och övningarna hittar du på yogakallan.nu under fliken Yoga hemma.