



# Art of Living Värmland

## Art of Living kurs - Steg 1

### För kunskap, hälsa & välbefinnande

Att finna en balans mellan aktivitet och vila är en konst. Det är också en konst att verkligen vila på djupet, så att hela systemet får en möjlighet att återhämta sig. Vid sömn reduceras trötthet, men stressens biverkningar blir ofta kvar i kroppen. Vid långvarig stress ökar produktionen av stresshormoner i kroppen. Följden är att hjärtat slår fortare, att blodtrycket höjs, att musklerna blodfylls och att kroppen blir spänd och stel. Detta kan leda till irritation, oro och koncentrationssvårigheter. På sikt rubbas även den biologiska balansen i kroppen och då ökar risken för sjukdom. Därför är det viktigt att hitta ett sätt att nå balans mellan aktivitet och vila. Det är grunden för hälsa och välbefinnande.

### En kurs för Dig

Art of Living erbjuder en dynamisk, glädjefylld och rogivande kurs som ger dig en god inblick i yogans olika kunskapsområden. Kursen bygger på praktiska stretch- och avslappningsövningar samt den unika andningstekniken Sudarshan Kriya™ som hjälper till att reducera spänningar och slaggprodukter i kroppen. Du får ta del av intressant och användbar kunskap om hur sinnet fungerar och uppleva dess koppling till kroppen och andningen.

Kursen belyser även grundläggande mänskliga värden som ger ett vidare perspektiv på livet. Med ditt aktiva deltagande under Art of Living kursen har du mycket goda förutsättningar att uppleva:

- Ökat fysiskt välbefinnande
- Ett fridfullt sinne
- Ökad mental klarhet
- Mer närvaro och livsglädje
- Förbättrad förmåga att möta utmaningar i vardagen

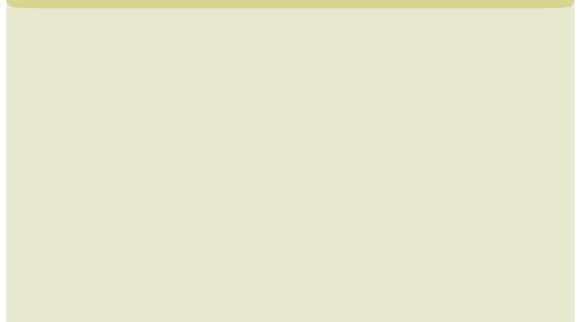
Efter avslutad kurs får du med dig ett antal övningar och tekniker som du kan utöva på egen hand. Du är varmt välkommen till våra kontinuerliga uppföljningsträffar där vi tillsammans repeterar och fördjupar kursens innehåll.

## Välkommen!

“You are total. You are full. Do not underestimate yourself”  
Sri Sri Ravi Shankar



### Kursfakta



### Läs mer

om Art of Living, våra kurser, forskning knuten till Sudarshan Kriya samt övriga verksamheter på följande hemsidor:  
[www.artofliving.se](http://www.artofliving.se), [www.aoluniversity.org](http://www.aoluniversity.org)  
[www.apexcourse.org](http://www.apexcourse.org), [www.iahv.orgment](http://www.iahv.orgment)