FORSTÅ KROPPENS
BUDSKABER OG

SKAB LYKKE INDEFRA OG UD

ENERGISKOLEN.DK

Mit navn er

DORTEA SVANE

Min passion er,
at finde og formidle
metoder til
at løfte kroppens energi,
at forløse smerter og
blokeret energi

ENERGISKOLEN

Min baggrund

UDDANNET YOGALÆRER

Yogalærer (850 + 50 timer)
Eget yogastudiet siden 2014
med 10 ugentlige hold
Dygtiggør mig løbende med kurser

COACH - UDDANNELSE

Sideløbende med yogauddannelse tog jeg uddannelse hos "Ninka's Detox"

NLP - UDDANNELSE

Første stop på min rejse var en to årig NLP tilbage til 1997 (Futurepace - Pernille Bretton Meyer)

CLAIRVOYANCE

Jeg har altid mærket andres energi og sindsstemning og udviklede det yderligere i et 1 årigt forløb hos Unikum.Academy, https://maricharavn.dk

VERDEN ER ET SPEJL AF VORES INDRE

"As above so below, as within so without"

HVORDAN KAN VI LØFTE VORES INDRE, SÅ DET AFSPEJLES I DET YDRE?

ENERGISKOLEN

Forstå kroppens budskaber og skab lykke indefra og ud

KUNNE DU TÆNKE DIG AT FÅ MERE GLÆDE I KROP OG SIND

At gå fra "overvældelse til overskud"?

ØNSKER DU AT BLIVE MERE BEVIDST OM KROPPENS BUDSKABER

At opnå mulighed for at "reparere dig selv"

ØNSKER DU AT KUNNE LØSNE OG ÅBNE BLOKEREDE OMRÅDER

At gå fra "smerte til styrke"

ØNSKER DU AT LÆRE HVILKE FØLELSER DER SÆTTER SIG HVOR

At få et kartotek med forskellige øvelser og yogaformer, som det passer i dit liv

ENERGISKOLEN

Min egen rejse startede i 1995
efter en trafikulykke.

JEG FIK ET PISKESMÆLD, HAVDE KONCENTRATIONSBESVÆR OG SMERTER I RYGGEN

I nogle år var jeg afhængig af div. behandlinger, og erfarede, at jo mere jeg arbejdede med mig selv, og fik ryddet op i min bagage, jo bedre fik jeg det.

Min passion er at give videre til andre, at der er meget vi kan gøre selv.

Jeg gik langsomt fra
"OFFER til OVERSKUD"

ENERGISKOLEN

FORSTÅ KROPPENS BUDSKABER

For at forstå kroppens budskaber er det en hjælp at arbejde med kroppen som både et energimæssigt, fysisk og spirituelt væsen.

Alt for ofte har vi adskilt hoved og krop. Hvis vi er skadet, har smerter eller kroppen på en aller anden måde gør opmærksom på sig, så anser vi den som en fjende, der skal bekæmpes.

Det er ofte nemmere at dulme smerten med en pille, end det er, at gå dybere ind i forståelsen af årsagen, - måske også fordi vi ikke helt forstår, hvad kroppen fortæller.

ENERGISKOLEN

NÅR KROPPEN ER FYSISK SYG, SÅ PRØV AT BEHANDL DINE FØLELSER OGSÅ OG BETRAGT KROPPEN SOM ÉT HELE

Selvom vi alle undertiden kan have brug for hjælp og vejledning udefra, er *helbredelse et stykke indre arbejde.*

Mange af af os har desuden et fordrejet selvbillede af, hvordan kroppen skal se ud. Vi sammenligner os med andre og tror, at vi skal se ud på en bestemt måde, for at være rigtige og passe ind.

At tale grimt til os selv og "shame" kroppen, har en større negativ indflydelse på fysikken, end vi umiddelbart tror.

ENERGISKOLEN

VORES FYSISKE KROP ER VORES TEMPEL

Den fysiske krop består af kød, knogler, blod, organer osv., det vi kan røre ved og bevæge.
Det er sjælens nuværende opbevaringssted.

Vores krop afspejler den form for egenormsorg vi praktiserer.
For at skabe det bedste samarbejde med kroppen, har den brug for:

- passende mængde motion
- nærende og afbalanceret kost
- god nattesøvn
- et lavt stressniveau

FOR AT VÆRE LYKKELIG OG ÉT MED KROPPEN, MÅ DU ELSKE DIG SELV BETINGELSESLØST

ENERGISKOLEN

KROPPEN UD FRA ET ENERGIMÆSSIGT SYNSPUNKT

At beskrive energi med ord kan være udfordrende, da de fleste af os ikke kan se energi med det blotte øje.

- Indenfor yoga arbejdes med kroppens energi ud fra chakrasystemet.
Chakras kan bruges som kompas, dels til personlig udvikling og dels til at forstå kroppens budskaber

- Én anden måde at få forbindelse med kroppens energilegeme på, er gennem de meridianbaner, der løber gennem menneskets krop.

DU HAR EVNEN TIL AT ÆNDRE DIT LIV

ENERGISKOLEN

AT FORBINDE SIG MED KROPPENS FØLELSER

I kurset "Skab lykke indefra og ud", kombineres Chakra systemet og Meridianerne til en forståelse af kroppens budskaber og til at forbinde os med følelser, der ligger gemt her.

Du vil kunne bruge kurset som et "opslagsværk" til at blive fortrolig med din krop og dine symptomer.

PÅ DEN MÅDE SER VI MENNESKET SOM ÉT HELE

ENERGISKOLEN

Energi-Metoden

EVNER

Hvad er dit udgangspunkt

NYDELSE

Kropsbevidsthed via Yin Yoga og Energiøvelser

ENERGI

Hatha Yoga programmer og øvelser, der skaber varme og flow,

ROLIGE RUTINER

Restorative Yoga, meditation og rutiner der balancerer

GLÆDE

Udskift uhensigtsmæssige programmer i kroppen og løft kroppens energi.

INTEGRATION

Prioriter og skab plads til dig selv

ENERGISKOLEN

Evner

HVAD ER DIT UDGANGSPUNKT

For at vide hvor vi gerne vil hen, er det en god ide at vide, hvilket udgangspunkt der startes fra.

HVAD VIL DU GERNE OPNÅ

Hvor i kroppen vil du gerne blive mere bevidst, opnå mere styrke, være mere fleksibel og derved opnå mere frihed.

FØLELSESMÆSSIGT TEMA

Er der et følelsesmæssigt tema du har tendens til at gentage, som du gerne vil kigge bagom.

Vil du gerne generelt bare have det bedre og få et enegiløft og gå fra "smerte til styrke" eller fra "offer til overskud"?

Nydelse

NÆRVÆR OG NYSGERRIGHED

Igennem udvalgte Yin Yoga stillinger, der understøtter forskellige områder i kroppen og øvelser med Energimedicin/ "tapping", der åbner for kroppens energifrekvens, går vi på opdagelse i den fantastiske krop.

HVAD ER YIN YOGA

I YinYoga holdes stillingerne i flere minutter (3 - 5 min.) afhængigt af stillingen og kan tilpasses elevernes niveau.

Når stillingerne holdes i flere minutter med fokus på et dybt og afspændende åndedræt, får vi mulighed for at stimulere og fjerne blokeringer i kroppens bindevæv og nervesystemet beroliges.
Et sundt og elastisk bindevæv hjælper os til et bedre helbred, større velvære og dermed et rigere liv. Yin Yoga får os "ud af hovedet og ind i kroppen", ind i vores essens.

ENERGISKOLEN

Energi

STYRKE OG BALANCE

I denne del af Energiskolen bruger vi åndedrætsøvelser / Hatha Yoga, og andre øvelser, der styrker og afbalancerer krop og sind.

Hatha yoga programmerne skaber varme og flow, styrker kroppen hvor den er svag, og afspænder hvor den er stram.

Der er mulighed for at lave nogle af øvelserne med hjælpemidler, så som bælter, elastikker, klodser og bolde.

HVEM KAN VÆRE MED

Programmernes udfordringsniveau varierer, så også hvis du har smerter, kan finde øvelser der passer dit niveau.
Hvis du fx. har mange smerter, kan du med fordel starte med Yin Yoga og Restorative Yoga.

Rolige rutiner

YOGA I HVILE

Restorative Yoga er en meget blid yogaform, beregnet til at få kroppen til at slippe spændinger og hengive sig til at reparere.
I stillingerne understøttes kroppen med puder, tæpper pøller, så du kan ligge i stillingerne op til 20 min.

SELVKÆRLIGE RITUALER

Bl.a. meditationer / åndedrætsøvelser, der har fokus på at skabe ro, så du kan tune ind på dig selv, og mærke efter hvad der vil være mest støttende i dette nu.

Ritualerne hjælper til at udløse "Glædeshormonet" åOxytocin, der er et hormon, der dannes i hjernen bl.a. ved yoga og berøring.
Oxytocin regulerer kroppens stress respons, giver en bedre søvn og støtter bl.a. fordøjelsen.

ENERGISKOLEN

Glæde

BEVIDSTHEDSSKIFTE

At have et mindset, der har fokus på det gode, der allerede ER i dit liv, er bevist øger vores livskvalitet.

TAKNEMMELIGHED

Der er altid noget at være taknemmelig for.
Taknemmelighed hjælper os til at få mere af det vi ønsker os i livet.

Skriv hver dag mindst 10 ting ned, du er taknemmelig for, i en smuk dagbog.

Syng, dans til din yndlingsmusik, se sjove film, vær sammen med mennesker, der støtter dig i at være den bedste udgave af dig selv.

Vælg tøj der løfter dig, gå med bare tæer i græsset, kram et træ, kig på naturen, og indtag de naturluge negative ioner, vi får ved at tilbringe tiden i naturen.

ENERGISKOLEN

Integration

AT PRIORITERE DIG SELV

Som med al anden udvikling virker Yoga kun, når det bliver gjort.

Hvordan sikrer du, at der bliver skabt rum til, at få det integreret i din hverdag?

Det er at anbefale, at lave Yoga på et fredfyldt sted, og gerne det samme hver gang.
Kroppe husker, at her kan den "slappe af", og du får lidt hjælp til processen.

Det er en god ide, at have en notesbog til, når du oplever reaktioner fra kroppen.
På den måde kan du begynde at se et mønster, så du kan bruge dem i din healingsprocess.

Kontaktinfo

EMAIL ADRESSE

dk@yogaogbalance.dk

ADRESSE

Dortea Svane
Adelgade 115, gården
8660 Skanderborg

ENERGISKOLEN
YOGAOGBALANCE.DK