

SHUNYATA
MAHAT



geb. in Göttingen, Mutter von 2 Kindern;
ausgebildet in klassischen psychologischen,
alternativen und spirituellen Disziplinen; ihr Weg
führte durch schamanische Initiationen, der
Begegnung mit HeilerInnen und MeisterInnen aus
aller Welt und schließlich zum Erwachen und der
Realisierung des Selbst.

Shunyata ist Heilerin und Lehrerin des tantrischen
paramadvaits, der Lehre des MAHA MOKSHA
DARSHANA und des vielfältigen Trishula-Yogas. Sie
leitet das TRISHULA-Zentrum mit Büro in
Adelebsen. Sie ist bekannt für ihre radikale
Klarheit und ihr kompromissloses Mitgefühl, mit
denen sie durch spirituelle Prozesse führt.

Anmeldung über:
trishula@shunyata.info

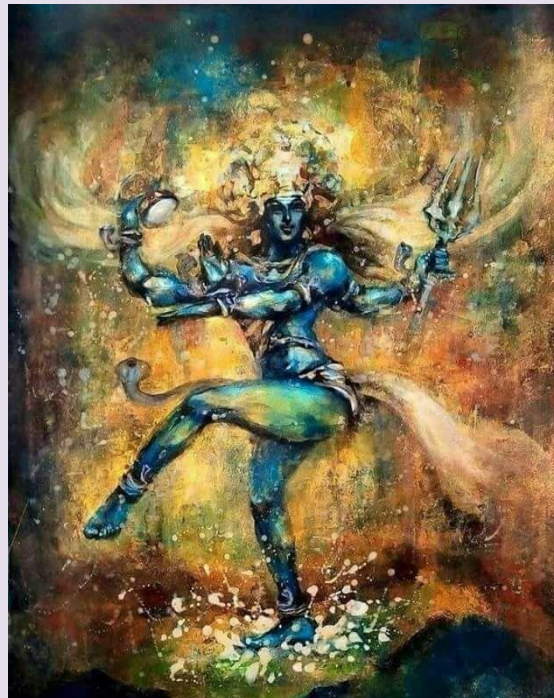
TRISHULA

Zentrum für Bewusstsein, Seelenarbeit u. Heilung
Büro: Ostlandstraße 34 * 37139 Adelebsen
Tel.: 0 55 06 - 99 99 03
www.shunyata.info



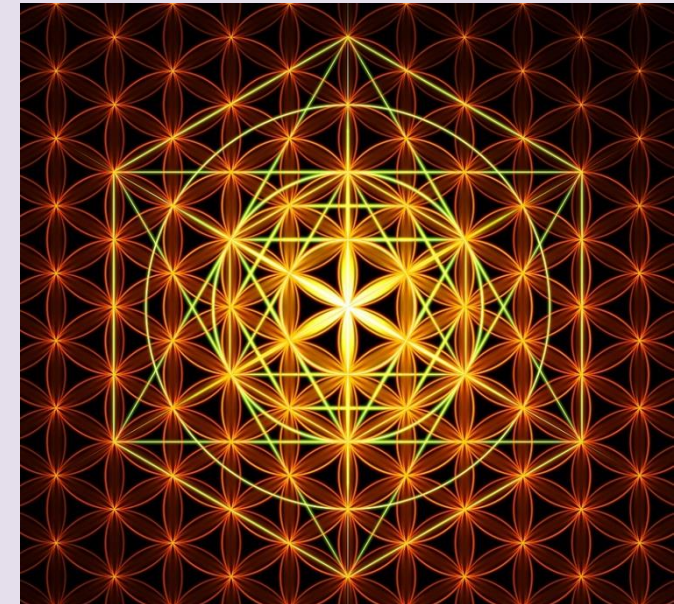
Dieser Yoga ist eine Quelle von Gesundheit,
Klarheit, emotionaler und mentaler Verjüngung,
spiritueller Lebendigkeit, Kraft und Stille. *Spanda*
ist die Kraft des Herzens und beschreibt den
ewigen Rhythmus von Expansion und Kontraktion,
aus dem alles entsteht.

An diesem Einführungstag werden basale
Techniken des Spanda-Yoga gezeigt, mit denen jeder
Mensch zuhause allein üben kann. Primäre Fokus-
punkte sind dabei das Herz, der Stoffwechsel, eine
Bauchnabel-Arbeit und eine Gehirn-Atmung.



Spanda-Yoga

Der energetische Yoga der
ursprünglichen Vibration



EINFÜHRUNGSTAG MIT
SHUNYATA MAHAT

7. MÄRZ 2020

ADELEBSEN ODER GÖTTINGEN

Shunyata Mahat entwickelte den energetischen Spanda-Yoga aus Elementen von Tattva-, Moksha-Kundalini- und Trishula-Faszien-Yoga, aus den Fundamenten des koreanischen Dahn-Yogas (Dahnhak) sowie aus Elementen von Pilates, Stretch-Yoga und der Cranio-Sakral-Heilung.

Der dem Sanskrit entstammende Begriff *spanda* beschreibt den ewigen Rhythmus von Expansion und Kontraktion, aus dem alles entsteht. *Spanda* ist überall und immer präsent, in unserem Herzschlag und Atem, in allen Zyklen der Natur, in den Bewegungen unseres Geistes.

Die zentrale Praxis richtet sich bei diesem Yoga immer an unserer ursprünglichen Vibration aus; ihre Realisierung orientiert sich am Herzen.



Wenn wir uns auf *spanda* ausrichten, erhöhen wir den Zugang zu unserer primären, vitalen Energie, die als Essenz allen Lebensformen zugrunde liegt. Im *Spanda-Yoga* lernen wir, mit unserem Wesen durch Energie zu kommunizieren. Während die Energie-Zirkulation im Körper stimuliert wird, wird gleichzeitig unsere eingeborene natürliche Heilkraft aktiviert. Durch konstante Praxis können wir uns zu optimaler Gesundheit führen und unsere Energiekörper meistern.



Die Methoden des Spanda-Yogas sind:

- *Nadi*-(Energieleitbahnen)- und Faszien-Stretching
- Stimulation und Heilung von Stoffwechsel und inneren Organen
- Energie-Anreicherung und -Zirkulation durch Atembewegung
- Integritätstraining durch sanfte Martial-Arts-*vinyasas*
- Gehirn-Atmung zur Körper-Geist-Integration und für das „power-brain“
- Herz- und Hara-Atmung
- Meditative „Atemgymnastik“
- Arbeit mit den drei großen Zentren und den Elementen Wasser und Feuer
- Bauchnabel-Arbeit mit dem Siegel der Lebensquelle
- stille, sanfte und aktive Meditationen
- und einiges mehr.



Ort, Zeit, Preis, Modalitäten

Adelebsen, Ostlandstr. 34 oder Göttingen, GMZ
Begrenzte Teilnehmerzahl!

(es ist möglich, dass der Yoga-Tag *sehr kurzfristig* nach Göttingen umgesiedelt wird.)

Samstag, 7. März 2020, 11.00 - 19.00 Uhr

Es gibt am Samstag eine Mittagspause von ca. 2 Stunden. Die umliegende Natur lädt zum Spaziergehen ein; es gibt ein paar Restaurants in der Nähe, aber auch einen Bringdienst.



Sonderpreis: 125,-- €

Anmeldeschluss ohne Rücktrittsoption ist am 15. Februar 2020.

Ein Training in Spanda-Yoga ist geplant. Es beginnt bei ausreichend Anmeldungen am 17. April 2020. Ein Katalog kann angefordert werden.