

Programma Art of Breathing

Vanwege de werking van onze geest, we willen weten wat er komen gaat en we anticiperen erop, is het goed om het programma niet inzichtelijk te maken.

Het is dan veel makkelijker om in het Hier en Nu te zijn, wat een ervaring is die we graag mee willen geven

DAG 1

- 19:30 Welkom + voorstellen
- 19:40 Breakout rooms voorbereiding
- 19:50 Personal commitment
- 19:55 Basisprincipes energie bronnen en verlies
- 20:05 Anatomie van onze Existentie
- 20:20 Theorie van de Adem
- 20:30 Uitleg en praktische oefening met eerste Ademhalingstechniek.
- 20:40 2e ademtechniek, uitleg en oefening
- 20:50 3e ademtechniek, uitleg en oefening
- 21:00 5 lagen ervaring
- 21:20 Breakout room discussie
- 21:25 Intellectueel huiswerk
- 21:30 afsluiting

DAG 2

- 19:30 Opening dag 2
- 19:35 4e ademhalingstechniek
 uitleg en beoefening
- 19:40 Breakout rooms bespreking huiswerk
- 19:50 stabilisatie
 5 kennispunten
- 20:10 Harmonie in geluid versus Lawaai
- 20:15 repeat 2e ademtechniek
 pitfalls , pearls
- 20:30 repeat 3e ademtechniek
- 20:35 Uitleg van de SKY
 Sudarshan Kriya
 cyclisch en ritmische ademtechniek
- 20:45 Beoefenen van de SKY deel 1
- 21:20 Breakout rooms
- 21:30 afsluiting, huiswerk

DAG 3

10:00 opening dag 3, beantwoorden van vragen

10:10 Ervaren van aanwezigheid stress in het lichaam

10:20 Wetenschappelijke onderbouwing van werkzaamheid van de SKY

10:40 Beoefenen van de 2e ademtechniek

10:45 Beoefenen 3e ademtechniek
fine tuning

10:50 Beoefenen van de SKY deel 2

11:20 uitleg thuis SKY

11:35 vragen

11:45 Delen van ervaringen
Breakout rooms

11:50 vervolg en 40 dagen Challenge

12:00 Afsluiting