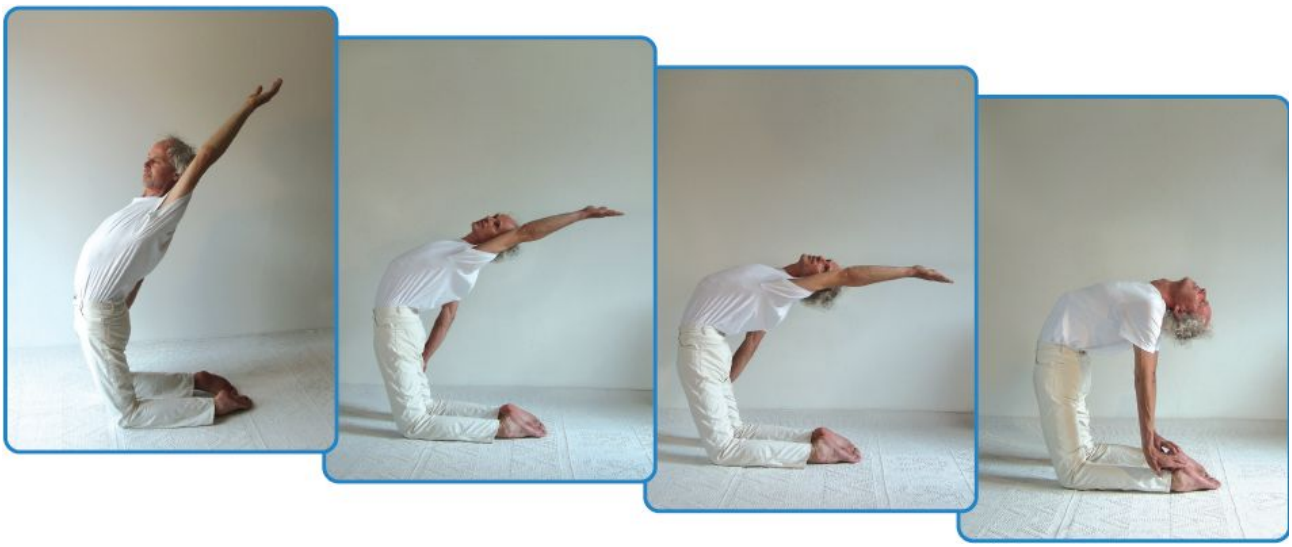
JOGA a ZDRAVIE

Zúčastnili sme sa 3. seminára s Heinzom Grillom na Slovensku, v Bratislave (neorganizovali sme ho):



Téma: **Joga a zdravie**

Hosť: **Heinz Grill**

Termín: sobota 8. novembra 2014

14:00 - 20:30

Miesto: reštaurácia Pohoda, Majakovského 9, Bratislava 

Program:
14:00 registrácia
14:30 prednáška Heinza Grilla
17:30 cvičenie jogy s Heinzom Grillom
19:00 vegetariánske občerstvenie

Heinz Grill vo svojom diele rozpracoval nasledujúce oblasti súvisiace so zdravím:

Duševné sily - myslenie , cítenie a vôľa a ich súvislosť so zdravím nervového , srdcovo -cievneho a metabolického systému.

Rozdiel medzi prianím človeka byť zdravý a konkrétnou predstavou zdravej ľudskej bytosti .

Rakovina , jej prevencia a podporná liečba samostatným aktívnym utváraním života, jeho obsahu a zmyslu.

Duševno-duchovný vývoj človeka a jeho súvislosť so zdravím.

Orgány človeka a ich duševno-duchovné súvislosti.

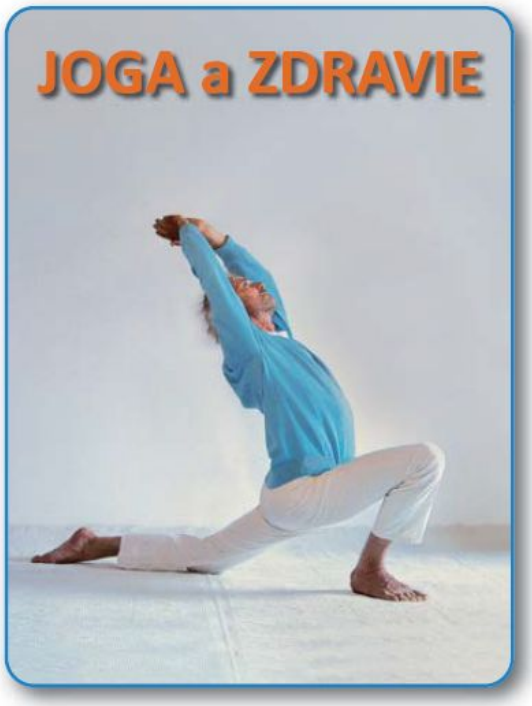
Životné sily , ich tvorba a rozlišovanie kvalít v súvislosti so zdravím a regeneráciou .

Cvičenie jogových cvikov - ásan a podpora zdravia, posilnenie dychu , zdravý život chrbtice a tvorba životných síl
.

Vzťahy človeka, súvis sociálnej pozície so zdravím .

Výživa a dávajúca sila človeka .

Vítaní sú všetci záujemci o tému a jogu.
Predchádzajúce skúsenosti s jogou nie sú potrebné.
Tlmočenie z nemčiny do slovenčiny je zabezpečené.



Drobný popis jedinečného pohľadu "Jogy z čistoty duše" Heinza Grilla na zdravie alebo na zdravotné účinky jogových cvičení, podávajú niektoré texty v časti
Články
(
Joga a kvety
), alebo popisy ásan a ich súvislosť so zdravím v časti
Cvičenia jogy

, najmä v zostave o pôsobení ásan na
meridiány
, kde je stručne vysvetlená
cesta jogy zhora nadol
, alebo o
hormonálnom pôsobení
. V zostave na
rozvinutie srdca
okrem rozvíjajúcich myšlienok uvádzame aj zdravotné účinky k jednotlivým ásanám.

V časti o joge a rakovine popisujeme tiež niekoľko zaujímavých myšlienok Heinza Grilla, ktoré v našej cvičebnej praxi uvádzame do života
. Túto stránku ešte pripravujeme.

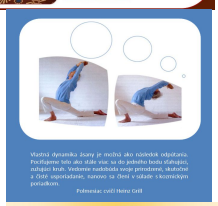


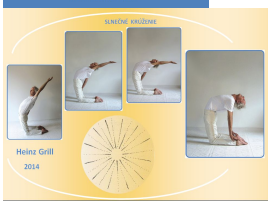
Pohľad na 1. návštevu Heinza Grilla na Slovensku v máji 2012.

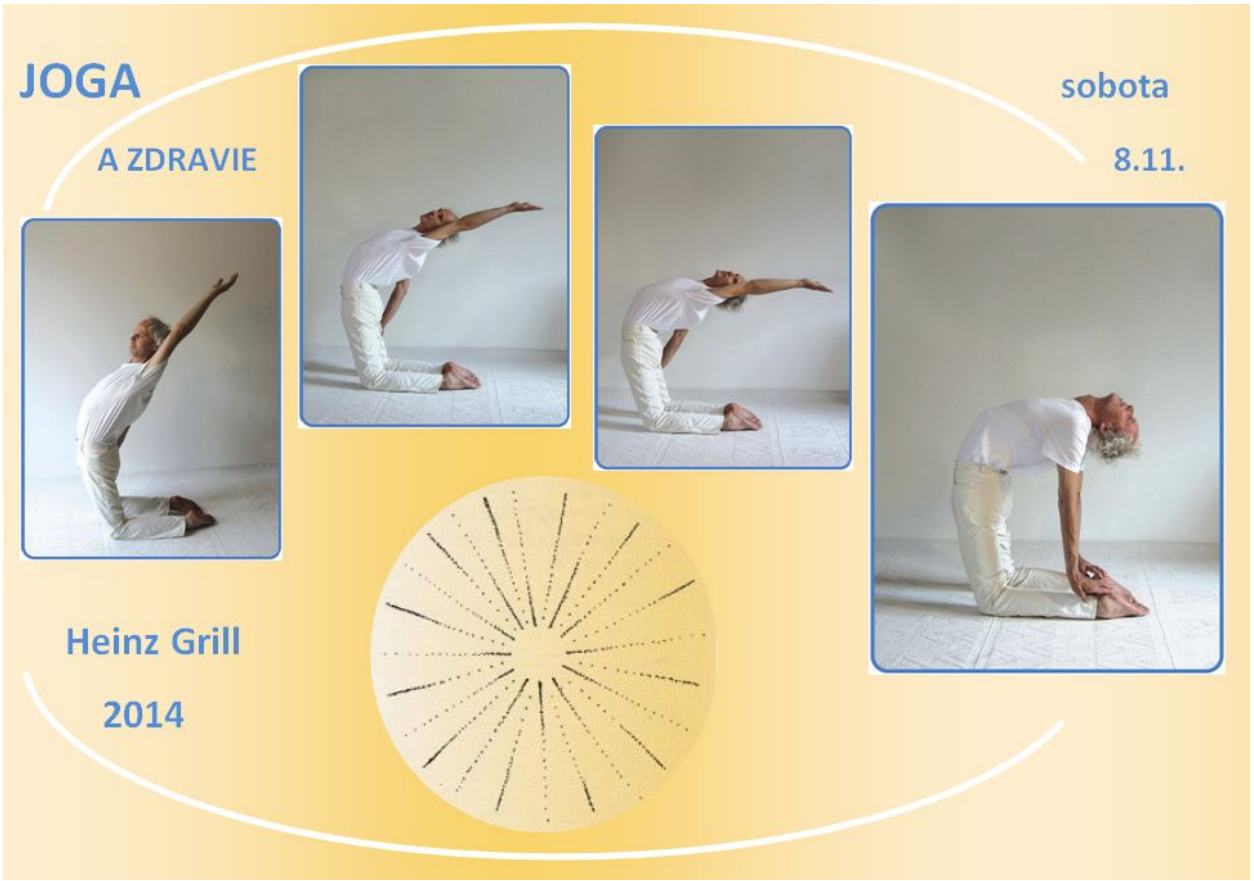
Pohľad na 2. návštevu Heinza Grilla na Slovensku v máji 2013.

Pozvanie na 3. návštevu Heinza Grilla na Slovensku v novembri 2014.


SLOBODA
Heinz Grill
2013




Heinz Grill
2014


JOGA
A ZDRAVIE
sobota
8.11.
Heinz Grill
2014