

Shankaparakshalana - yogisk inre rening

Redo att starta det nya året med ett rent inre? Då är kanske en yogisk tarmsköljning något för dig. Shankaparakshalana är en av hathayogans reningsmetoder, en urgammal metod att rensa ur gammalt skräp ur tarmsystemet genom att dricka saltvatten och göra rörelser som hjälper till att få ut plack och avlagringar. Det finns många fördelar med en tarmsköljning, både fysisk och psykisk rensning sker under processen. Inte bara tarmarna rensas, hela kroppen har nytta av proceduren.

Vi gör tarmsköljning tillsammans i grupp för att stötta varandra i processen. Vi börjar på fredagkvällen med förberedelser och genomgång. Vi kommer att göra en trumresa, vi dricker te och äter en lättare måltid. Efter det ska du inte äta mer innan sköljningen på lördagen. På lördagen träffas vi tidigt på morgonen och börjar direkt.

Ät så ren mat du kan veckan innan som förberedelse, och tänk likadant veckan efter. Ta på dig mjuka kläder som du kan röra dig i och byxor med resår eller som är lätta att knäppa upp. Har du några medicinska problem, ring gärna mig.

Jag har arbetat med shankaparakshalana som metod i närmare 20 år, och ser den som otroligt effektiv och kraftfull. Jag önskar dig välkommen på en fantastisk, och udda, upplevelse!

Hannah Gruffman 0709-828 939

Anmälan: gruffman74@yahoo.se

Kostnad 1200 kronor

