Ruhsal Uyanış®



YOGA, MEDİTASYON VE BEDENSEL ÇALIŞMALAR

INSTAGRAM

YOUTUBE

TELEGRAM

FACEBOOK

TANUH ACADEMY®

"Kendimiz Üzerinde Çalışırken Nelere Dikkat Etmeliyiz?"

1) Yoga yaparken aynı gün içerisinde iki çakra yogası veya iki element yogası yapılmamalıdır. Tercih ededecğiniz bir çakra, bir element ve eril - dişil yogası birlikte yapılabilir.

2) Aynı gün içerisinde tüm çakra, element ve eril dişil olumlamaları birlikte dinlenebilir.

3) Aynı gün içerisinde iki farklı konuda Sedona, EFT vb. çalışmalar yapılmamalıdır. Aynı konu üzerinde ancak iki defaya kadar çalışma yapılabilir.

4) Regresyon, atalarla bağ kesme, bilinçaltı temizleme, Sedona, EFT gibi çalışmalar aynı gün içerisinde yapılabilir.

5) Kendini geri isteme ve egemenlik bildirgesi, tüm çalışmalar tamamlandıktan sonra yapılabilir.

Önerilen Yoga ve Beden Çalışmaları

Size ve bedeninize iyi gelecek olan çalışmayı bedeninizin izin verdiği ölçüde kendinizi zorlamadan yapmanız tavsiye edilir.

1.Akasha Elementi , Alan Açmak , Büyümek

2. Yoga Akasha Element (Her seviyeye Uygun)

3. 3 Murti Brahma-Vişnu-Şiva

4. Yoga Vişnu 2.Bölüm (21 Günde Hükmetme Enerijini Ortaya Çıkar)

5. Dişil Enerji Çalışması (Her Seviyeye Uygun Yoga Dersi)

6. Yin Yoga ♥ Derin Esnemeler ile Stresini Azalt | Elvin ile Yoga

7. Eril, Dişil ve Çakra Dengeleme Çalışmaları

8.Sohbetli Yin Yoga Serisi

9.Yin & Yang Serisi

10.Yin Yoga

11.Yin&Yang Serisi (14 Gün Yoga)

12.Elementler

13.Yoga Elementler Serisi

14. Elementler

15. Yoga Toprak elementi (Her Seviyeye Uygun)

16. Yoga Su elementi- Gulin Zeytunlu

17. Yoga Toprak elementi- Gulin Zeytunlu

Ruhsal Uyanış®

18. Sahaja Yoga Aydınlanma Meditasyonu Türkçe

19. Kriim Bija Mantra - Tohum Mantra Meditasyonu - Japa Yoga - Evde Yoga Haller

20. Para ile ilgili kaygı korku endişe | EFT | Nefes Meditasyon

21. Kendini Sabote Etmeyi Bırakmak / Zihinotesi.com

22. Diş Sıkma, Gıcırdatma | Bruksizm Egzersizleri

23. Kalçaları Uyandır -Cihangir Yoga - Naz Şarman

24. Boyun Omuz ve Üst Sırt Rahatlatmak - Bade Gül Kılınç

25. Sırtını ve Boynunu Rahatlat - Yoga Terapi Banu Çadırcı

26. Özdeğer Serisi (Her seviyeye uygundur)

TANUH® ACADEMY

27. 10 Dakika Günlük Rutin Qigong Masajı Baş, Beyin, ve Omuzları Rahatlatmak ve İyi Uyumak için

28. Benim İnzivam Serisi

29. Çocukluktan Kalan Siniri Dönüştürme Meditasyonu

30. Bolluk & Bereket Meditasyonu Açıklamalı

31. Çakra Olumlama Serisi

32. Çakralar

33. Çakra Dengeleme Serisi

34. Kök (Muladhara) Çakra Dengeleyici Yoga Çalışması

35. Sakral (Svadhisthana) Çakra Dengeleyici Yoga Çalışması

36. 2. Çakrayı Dengeleyin, Yaratıcılığınızı Arttırın

36. 2. Çakrayı Dengeleyin, Yaratıcılığınızı Arttırın

37. Karın (Manipura) Çakra Dengeleyici Yoga Çalışması 3. Çakra Solar Plexus

38. Anapanasati Meditasyonu

39. Işıkla Yapılan 3. Göz (ajna çakra) Meditasyonu - Evde Yoga Halleri

40. 3. Gözü / Sezgileri Aktive Etme Meditasyonu

41. 5. Çakrayı Dengeleyin / İletişim Gücünüzü Arttırın

42. Yaratıcılığı ve Düşünme Yetisini Artırmak İçin Svadisthana Çakra Çalışması

43. Çocuk Yogası

44. Meditasyon Yapmayı Öğrenin Herkese Yoga

45. Boyun Ağrıları İçin Yoga Pratiği

46. Bel Fıtığı İçin Yoga Egzersizleri



SOOSYAL MEDYA LİNKLERİMİZ

YOUTUBE

YOUTUBE2

İNSTAGRAM

FACEBOOK

FACEBOOK2



TANUH ACADEMY