

PYHÄT



ÄÄNET

Sieluolemus



OLO-SOINTU "PYHÄT ÄÄNET" TUTUSTUMISTUNTI 4.3. JA KURSSI 11. - 25.3.2021 ERA NOVA

"Pyhät äänet" kurssilla tutustumme heprean kielen pyhiin sanoihin ja ään-teisiin.

Pääset kokemaan niiden resonointia ja vaikutusta olemuksessasi.

Heprean kieli on yksi pyhistä kielistä kuten mm. Sanskrit, joka on joogaajille tuttu mantrujen kautta. Saat tietoa mantrattavien heprean kielten sanojen merkityksistä ja niiden yhteydestä henkiseen harjoitukseen. Teemme vaikuttavia, hyvin vanhoja hepreankielisiä harjoituksia.

Ääni on moniulotteinen alkuelementti.

Jokaisella on ainutlaatuinen ääni, jolla on uniikki olemus ja äänen väri – kahta täysin samanlaista ääntä ei ole. Oman äänen käyttö luo kehosta elävän äänimaljan, jossa ääni resonoi kehoon olevan veden välityksellä sisältäpäin jokaiseen soluun asti.

Äänen käyttö voi olla voimauttavaa, virkistävää, tasapainottavaa, rauhoittavaa, maadoittavaa ja nostattavaa. Teemme elämyksellisiä äänimatkoja oman äänen parissa.

Tutkimme millaisia resonaatioreittejä mantratut sanat luovat meihin. Monipuolisissa harjoituksissa luomme yhdessä kauniin äänitilan, jossa jokaisen äänellä on tärkeä osansa. Äänimme avulla luomme yhteyden toisiimme ja läsnä olevaan hetkeen.

Ääni ja hiljaisuus kutovat kauniin rytmin tuntien kulkuun.

Hiljaisuus äänien, sanojen ja mantraamisen välillä syventää äänien vaikutusta ja luo tilan kuunnella niitä omassa olemuksessa. Hiljaisuuden syli syventää myös läsnäolon voimaa - siitä voi syntyä pyhyiden kokemus. Ääni-hiljaisuus rytmi johdattaa kokemaan ajatonta aikaa, jossa keho-mieleemme voi löytää sisäisen eheytyksen voiman.

Illat kanavoituvat ryhmän energian mukaan nyt-hetkessä

sisältäen myös muuta hienovaraista harjoitusta kuten meditaatioita, lempeää vapaata liikettä ja hengitystietoisuusharjoituksia.

Illat loppuvat "Sointukylpy" rentoutumiseen

äänimaljojen, kristallipyramidien, äänirautojen ja koshien luomassa harmonisessa äänimaailmassa.

Kuuletko sydämesi kutsun ja sielusi kuiskauksen?

Illat sopivat kaikille ja harjoitukset ovat selkeitä ja yksinkertaisia. Et tarvitse aiempaa tietämystä mistään.

Ainutlaatuinen sinä - olet sydämellisesti tervetullut sellaisena kuin olet!

Sitovat ilmoittautumiset ja info: info@sieluolemus.fi

Paikka ja aika: Era Nova, Kasarmikatu 2, Helsinki torstaisin 4.3. 11.3. 18.3. ja 25.3.2021 klo 18-19.30

Tutustumistunnin hinta 15€ / kurssin ja tutustumistunnin hinta yhteensä 95€ .

Ohjaajana toimii Olo-Sointu konseptin luoja Jutta Niala, Elämäntoiminnan hoitaja, kanavoija, henkinen valmentaja, Reiki Master, Peter Hess@ äänimaljametodin harjoittaja, Emily Hess @ Sound of Yoga teacher, sertifioitu Vijnana joogaopettaja.

Lisää tietoa Jutasta ja Sieluolemuksen tarjonnasta löydät: www.sieluolemus.fi



ELÄMYKSELLISIÄ
ÄÄNIMATKOJA
PYHYDEN
VOIMAAN

