

Joybreathing

Oplev glæden direkte når tankerne falder til ro og kroppens tilstedeværelse vågner. Slipper stress og optimere livskvalitet.

Joymovement

Unik stående program hvor yoga, tai chi og qi gong mødes. Tryghed i kroppen genoprettes og sindet bliver fokuseret.

Joyintention

En mental øvelse der gentages nogle gange om morgenen når du står op. Den lærer dig at ord og hensigt med dit liv, styrker og skaber.

7 Breathe to peace

7 Breath to peace er en række øvelser der laves primært stående. Øvelser hvor kroppen er aktiv, i flow med åndedrættet ind/udånding.

Give thanks to all directions

En mental og kropslig øvelse i et. En øvelse der ærer og har fokus de fire verdenshjørner på en ganske enkelt og fin måde.

Strength Love Meditation

Når yogaen og åndedrætsøvelserne har gjort sit, åbner det naturligt op for en dybere ro, hvor denne meditation kan gøre sin entre indefra.

Chakra Meditation

Med fokus og ved hjælp af stemmens kraft kan energicentrene i kroppen kontaktes også kaldet chakra - klarhed og lethed som resultat.

Personlig udvikling gennem de astrologiske briller

Hver tegn indeholder en bestemt kvalitet i livet og hvis det er tilfældet må der være 12 områder af livet der må tilgodeses alt efter iver og passion.

Indgang til dybere meditativ tilstand gennem astrologi

Når astrologien begynder at blive mere levende i en, skænker det samtidig en nøje og præcis holdning til livet som du vil få indblik i.

Joy's hour - formular til optimal søvn & velvære

Ved ganske enkelt at stimulere 4 områder af den daglige trummerum, vil du opleve markant bedring af din søvn og søvnkvalitet.