

LIVSSTILSJOURNALISTEN ANBEFALER

Find ro i mørket



Det er mørkt og koldt, og der er intet, du kan gøre ved det. Men du kan få det bedste ud af det ved at bruge de mørke timer til at finde ro og jordforbindelse med meditation, vejtrækning og eftertanke

Af Maria Kentorp



PR-foto



Arkivfoto: All Over Press

Det er nu, det sker

Nuet er ganske gratis at opholde sig i, og den spirituelle mester **Eckhart Tolle** udsender oven i købet ugentligt gratis en mail med påmindelsen om at søge ind i det der nu, som vi hele tiden smutter væk fra. Han er kendt for bl.a. bogen "Nuets Kraft" og som en skattet foredragsholder, og det er værd at tage imod hvert et kloget pip fra ham. I sidste uge lød det f.eks. "At vågne betyder at vågne fra selv-snakken i dit hoved, fordi selv-snak er en form for hypnose – selvhypnose." Find de gode råd på eckharttolle.com – tryk på "Read" i bjælken, og vælg "Present Moment Reminder".

Urban zen på stenbroen

Som bymenneske lever man i et konstant bombardement af tilbud, forpligtelser og tidspres. Yogaklasserne "Urban Zen" i yogastudiet **Senses** på Vesterbro i København er tænkt som et pusterum fra alt det. En blanding af restorative stillinger og blød yinyoga, dufterapi, meditation og vejtrækningsøvelser hjulpet på vej af af øjenpuder og sandsække til at skabe jordforbindelse. Programmet er sammensat af indehaveren **Susan Søgaard**, inspireret af

hendes jævnlige ophold i New York, hvor tendensen er, at kursisterne prioriterer åndehullerne.

"Jeg kan se, de restorative yogaformer er i fremgang både i USA og herhjemme. Hvor folk for ti år siden talte kvaliteten af deres indsats i sveddråber, ser jeg flere og flere prioritere den dyrebare alenetid til den afslappende yoga," siger Susan Søgaard. Klasserne koster ét klip på klippekortet (10 klip 1189 kr.) eller 75 kr. som ny kunde. Senses.dk



PR-foto

21 dages meditation

De er noget af en kraftfuld kombination, den indisk-amerikanske læge og spirituelle vejleder **Deepak Chopra** og talkshowstjernen **Oprah Winfrey**, der sammen udgiver et gratis online 21-dages meditationsforløb flere gange årligt. Næste gang bliver til april, men alle tidligere forløb kan købes på hjemmesiden. Hver dags session slutter med, at Deepak Chopra introducerer dagens matra, som man mediterer over til de sidste følger fem minutters meditationsmusik. Priser fra 175 kr. pr. forløb på chopracentermeditation.com

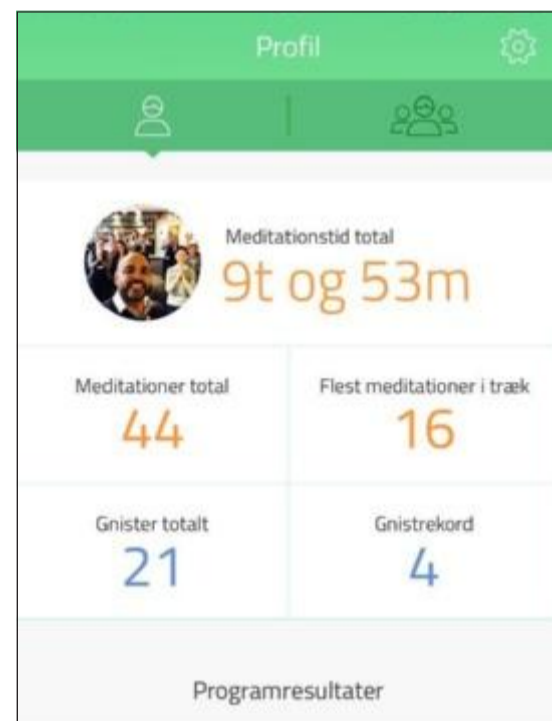
Hjertets matematik

Filosofien bag "Heart Math" går ud på, at jo mere overensstemmelse, der er mellem din hjerterytme og din vejtrækning, jo mere fred har du. Det skulle hjælpe mod depression, stress og angst, og selv børn ned til seks år kan lære det. At bruge den, kræver den gratis app "Inner Balance" og en sensor. Du napper den om øreflippen, sætter rolig musik på i app'en, lægger hånden på hjertet og forestiller dig, at du trækker vejret ud og ind gennem det.

Heartmath fås til iPhone/iPad og snart også til Android. Sensoren koster 1.375 kroner på Heartteam.dk.



PR-foto



PR-foto

Giv dig selv en god dag

Det tager kun 12 minutter, og alligevel er det så svært at afsætte tiden. Derfor er det smart, at app'en "God dag" kan minde dig om det hver dag. For selv korte og enkle meditationer er nok til at ændre vores hjerne, hvis vi udfører dem regelmæssigt, skriver **Henning Daverne**, der står bag "God dag". Hans seks ugers meditationsprogram er gennemtestet sammen med hjerneforskeren **Troels W. Kjær**, og guleroden består i, at vi bliver gladere, klogere og mere rolige af det. Programmet bliver frigivet i doser, efterhånden som du har øvet dig. "God dag" koster 150 kr. i Appstore.