

Min baggrund består af større og mindre uddannelser, som jeg har taget forskellige steder i verden. Alene i Indien har jeg sammenlagt tilbragt over 3½ år og har i kortere og længere perioder arbejdet som frivillig og studeret på *Vivekananda Kendra, Bangalore* og på det ayurvediske *Nature Cure Hospital, Rishikesh*, hvor jeg har tilegnet mig en viden om **ayurveda, kost, udrensning, åndedræt og meditation**, begge steder baseret på videnskabelige undersøgelser med tilknyttede indiske læger og sygeplejersker.

Min uddannelse som **akupunktør** tog jeg på *Sri Lanka*, hvor jeg samtidig arbejdede som trainée på det tilknyttede hospital, *Karambo-vila Hospital, Colombo*. Nogle mindre uddannelser i både **thaimassage** og **shiatsu** har ligeledes suppleret min viden om meridianer, som jeg anvender i min daglige undervisning.

Derudover har jeg erhvervet mig en mestergrad i **reiki** og deltaget i flere **Vipassanas**, en buddhistisk meditationsretreat i 10-dages stilhed, der hver gang synes som en mindre uddannelse i sig selv.

Indenfor **yoga** har jeg studeret flere former, som fx Bikram yoga i *Encinitas* og Acu yoga i *San Francisco*, samt taget flere uddannelser, både en teachers training på *Sivananda Centre, Bahamas*, en udvidet teachers training ligeledes i Sivananda yoga, *Neyar Dam, Indien* og en overbygning på uddannelserne med fokus på åndedrætsøvelser, **pranayama**, kaldet Sadhana Intensive, i *Himalaya, Uttar Kashi, Indien*.

YOGA – en vej til balance

Efter 13 års rejser, hvor jeg har arbejdet og studeret min vej gennem 83 lande, er jeg endelig kommet hjem. Egentlig rejste jeg bare ud for at finde hjem og da der ikke syntes flere veje at gå, begyndte jeg at rejse ind. Her blev yoga mit stærkeste værktøj...

Det, der inspirerer mig til at lave yoga, er egentlig lidt den samme nysgerrighed som fik mig ud på eventyr; ønsket om at lære mig selv bedre at kende og finde ud af, hvem jeg virkelig er?!

YOGA – en vej til balance viser, hvordan yoga oprindeligt betyder meget mere end fysiske øvelser og stillinger for kroppen, men tværtimod også handler om at komme i naturlig balance ved hjælp af korrekt åndedræt, mental træning, meditation, sund kost og andre temaer indenfor yogisk livsstil og større bevidsthed.

Bogen er opbygget af en teoretisk del, der refererer til vedaerne og bruger den oprindelige terminologi, så tæt på de gamle kilder som muligt.

Desuden indeholder bogen en praktisk del, som introducerer et par forskellige øvelser af de enkelte trin, samt idéer og forslag til en sundere og mere bevidst fremtid.

Velkommen til



YOGA – en vej til balance

Y
O
G
A

E
N

V
E
J

T
I
L

B
A
L
A
N
C
E

YOGA



en vej til

B
A
L
A
N
C
E

YOGA – EN VEJ TIL BALANCE!

Det handler altid om at finde balancen. Balancen som noget, vi alle genkender fra første gang, vi fandt den på en cykel.

Balancen er

- noget, vi aldrig glemmer, hvis vi blot én gang har mærket den

- noget, vi kun kan finde i nuet

- vores naturlige tilstand med en følelse af, at tingene flyder af sig selv

- får vi ved at have tillid til selv at tage det fulde ansvar

- får vi ved at trække autoritetens tilbage i maven og komme hjem

- får vi ved at vide, at svarene på alle spørgsmål er at finde inde i os selv

- er hverken religiøs, sekterisk, traditionel eller alternativ

- er individuel og afhængig af hvem vi er

Balancen er din, men kun hvis du virkelig selv vil. Du har ikke brug for andet end dig selv for at finde balancen. Til gengæld har du brug for dig selv måske mere end nogensinde før...



– Britt