

# Yoga za oporavak od trauma, Srbija 2018

## Rešenja za posttraumatske probleme na bazi joga

Traumatična iskustva mogu ostaviti duboke ožiljke na umu, bol u telu i prazninu u srcu.

Traumatični događaji menjaju mozak, utiču na telo, um i duh. Yoga je holistički sistem koji leči na svim ovim nivoima, obnavlja fizičko i mentalno zdravlje tako što ponovo dovodi nervni sistem u ravnotežu i daje tehnike koji vam pomažu da spavate, menjaju obrazce razmišljanja, smiruju emocije i donose stabilnost. Upotrebom sistema joga psihologije koji integriše vežbe za telo, disanje i um, simptomi se veoma brzo smanjuju, što donosi nadu, energiju i pozitivnost.

### O Helen Cushing (takodje poznatom i kao Ahimsa)

Sa sedištem u Australiji, od 2004. godine, Helen drži jogu ratnim veteranima, izbeglicama i svim drugim ljudima koji su preživeli traume. Tokom svog ovog vremena ona se redovno susreće sa drastičnim smanjenjem simptoma PTSP, do koga dolazi kroz obnavljanje oštećenog nervnog sistema i prevazilaženje bola iz prošlosti. Helen putuje po celom svetu, pomažući pojedincima i zajednicama da povrate svoje predjašnje mirne i produktivne živote. Napravila je višestruko nagrađivani film, „Heroji mira“, i napisala knjigu sa objašnjenjem kako joga leči ožiljke od trauma (Nada: Kako Joga Leči Ožiljke od Trauma).

Radionica joga za oporavak od traume:

- Iskusićete potencijal joga praksi u lečenju i olakšavanju patnje prouzrokovane PTSP;
- Naučićete glavne principe korišćenja joga u lečenju nervnog sistema i transformisanju tela/uma;
- Naučićete tehnike koje podržavaju oporavak i pomažu vam da se nosite sa svim problemima svakodnevnog života;
- Izvodićete jednostavne joga položaje, disanje i relaksaciju da bi otpustili tenziju i doneli mir;
- Upoznaćete se sa novim mentalnim stavovima koji će vam pomoći da se otarasite bola iz prošlosti i osetite sreću i radost u budućnosti;
- Bićete inspirisani Heleninim nagrađivanim kratkim filmom , „Heroji mira“.

Ukoliko želite da saznate više o Heleninom radu i kupite njene knjige posetite [www.lifebeyondtrauma.com](http://www.lifebeyondtrauma.com)

### Izjave

„Joga mi je spasila život, bez sumnje.“ , Ratni veteran, Australija

„Smatram da je disanje najveća pomoć jer zaustavlja hipervigilanciju.“ , Ratni veteran, Australija

„Posle 10 godina savetovanja i sve većih doza lekova, osetila sam se kao da je to problem koji se ne može rešiti. Uz pomoć Helen našla sam mir i staloženost prvi put u zadnjih nekoliko decenija. Ja sam živi primer da holistička joga može da dovede do potpunog oporavka od traume i da svi imamo potencijal za ozdravljenje u sebi.“ , Emma, preživela je teroristički napad

„Joga me je izlečila na svim nivoima, od fizičkog bola i bolesti do psihičkog bola zbog zlostavljanja. Sada mogu da prespavam celu noć i milionima milja sam udaljena od samoubilačkih misli. Osećam optimizam kada razmišljam o budućnosti.“, Sara, žrtva porodičnog nasilja

„Čak i ako rat ostavi ožiljke koji se teško izleče, joga nam omogućí da zaboravimo na zlo“, pripadnik kolumbijske gerile

„Za mene, joga je kao božanski lek“, žrtva rata, Kolumbija

„Sada spavam mnogo bolje. Nauče vas kako da dišete i da se pravilno opuštate“, žrtva rata, Kolumbija

## Mesto održavanja i uslovi

Seminar se održava u hotelu Borkovac nadomak Rume. Ruma je mali grad u Vojvodini, udaljen 60km od Beograda i 30km od Novog Sada, i postoji nekoliko opcija za prevoz.

Hotel se nalazi u borovoj šumi na obali čistog Borkovačkog jezera. U okviru hotela nalazi se mali spa centar i restoran.

Smeštaj je na bazi polupansiona sa doručkom i ručkom.

[https://walkinto.in/tour/WyMH0leCiQ-JezHA1x0sX/Hotel\\_Borkovac](https://walkinto.in/tour/WyMH0leCiQ-JezHA1x0sX/Hotel_Borkovac)

Kotizacija za seminar je:

- Za smeštaj u jednokrevetnoj sobi kotizacija iznosi 130evra u dinarskoj protiv-vrednosti
- Za smeštaj u dvokrevetnoj sobi kotizacija iznosi 110evra u dinarskoj protiv-vrednosti
- Za smeštaj u trokrevetnoj sobi kotizacija iznosi 95evra u dinarskoj protiv-vrednosti

U cenu je uračunato:

- dva polupansiona
- celokupan program sa Svami Ahimsom
- dve pauze za čaj u toku programa

U cenu nije uračunato:

- prevoz (postoji linijski taksi i autobus, cena je oko 450 dinara iz Beograda do Rume-Borkovca)
- poseta spa centru u okviru hotela (doplaćuje se u hotelu, 600 dinara)

Za rezervaciju je potrebno uplatiti 30% iznosa koji se zbog organizacionih troškova u slučaju otkazivanja ne refundira. Iznos za rezervaciju je prenosiv na drugu osobu. Nakon popunjavanja forme za prijavu, uputstva za plaćanje ćete dobiti na email adresu koju ste naveli u prijavi.

Dobrodošli 😊