

Йога нидра - успешната релаксация за заети хора



**достъпна и действена технология за
психическа релаксация и възвръщане на
работоспособността и спокойствието
в делника**

с Любомир Розенщайн,

автор на книгите

„Планетата на щастието“ и „Розовите очила на душата“
и основател на Радиото за личностно развитие ChangeWire

radio.changewire.info

в **Training Academy**

София, бул. Ген. Тотлебен 28, ет. 4

14 май, събота,

17.00 – 20.00 ч.,

В този нов практически семинар само за три часа ще разберете и напълно ще усвоите действена технология за освобождаване от стрес, тревожност и напрежение, която можете да прилагате дори по средата на най-напрегнатия делник. С нейна помощ и в най-стресовите и изнервящи ситуации ще са ви достатъчни няколко минути да се завърнете в състоянието на вътрешна сила, увереност и съвършено спокойствие, познато на древните йоги.

Без да трябва да лягате, да прекарвате в специални йогойски упражнения (асани) или медитация дълго време – без никакъв предварителен опит - само за броени минути на работното си място ще можете да възстановите вътрешния си ресурс да бъдете ефективни и да изчистите напълно следите от умората, мисловното затъмнение и разсеяността.

В много малка затворена група с индивидуално внимание към всеки от участниците Любомир Розенщайн, його-аचारя и нлп-майстор, ще ви обучи стъпка по стъпка на пет основни техники, които последователно превключват психиката от нервност и безпокойство към точност и яснота. Хилядолетия тези техники са били труднодостъпна тайна, предавана от учител на ученик в ашрамите и манастирите. Днес те могат да станат част от Вашия потенциал да се справяте успешно с предизвикателствата на модерното време.

Какво ще получите по време на тренинга:

- **обяснение за това как възникват и какво представляват стресът и безпокойството според древните знания и съвременната наука**
- **пет последователни техники за промяна на вътрешното състояние, които ще можете да прилагате самостоятелно - поотделно и в съчетание**
- **цялостната технология на його нигра за бизнес, която ще практикувате в отделните ѝ модули и след това изцяло**
- **специални маски за медитация**
- **аудиозапис на действената практика за освобождаване от тревожност и напрежение дори в средата на заетия делник**

Внимание! Много малка група! Местата за тренинга са ограничени, запишете се навреме!

Записване само онлайн на адрес
<http://goo.gl/forms/CnVqYIGDbG>

Цена – 63 лева, при ранно записване и заплащане най-късно до 30 април – 45 лева



Любомир Розенщайн

Facebook [@RadioChangeWire](#)

Любомир Розенщайн е водещ специалист по релаксация и справяне с вътрешното напрежение и стреса с дългогодишен опит в променените състояния на съзнанието. Той възражда

магическата, позната от древността сила на думите да променят психичните състояния и да водят към спокойствие, равновесие, светлина и увереност, така необходими ни днес.

Преди повече от 20 години първи в страната създава Институт за личностно развитие, провежда първите семинари и обучения по Невролингвистично програмиране (НЛП), записва първите авторски водени медитации на български език, програми с дълбока релаксация, както и поредица дискове с йога нигра – йога на съня. През 2006 г. основава Радиото за личностно развитие ChangeWire – radio.changewire.info. Автор е на книгите „Розовите очила на душата“ и „Планетата на щастието“, на статии, брошури, компакт-дискове, семинари, курсове и тренинги по приложна психология, йога, тантра, медитация, в които на постижим за съвременната аудитория език съчетава най-ценното и полезното от западните и източните познания и технологии за личностно израстване и себепостигане, както и на самостоятелни фотоизложби. НЛП майстор и йога ачаря.

За още информация посетете [авторската му страница](#).

<http://changewire.info/>