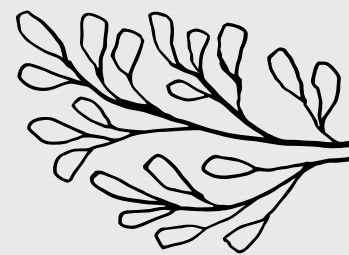


# Innehåll



## Vecka 1

Introduktion

Periodisk fasta

Trippelvärmaren - din väktare

Övningar för att börja bygga upp en daglig energirutin

4 tekniker för att stilla hunger & sug

YOGA NIDRA - Välkomna den läkande sömnen

## Vecka 2

Hitta din Sankalpa och din Vikalpa

MEDITATION - Stäm av din Sankalpa

Tapping av din Sankalpa

YOGA NIDRA - För viktninskning

Ett reglerande flöde för vikten

Punkter för hunger och sug och om du blir uppsvälld

Rudra Mudra

## Vecka 3

Lymfan

Torrborstning

Lymfsnabbis

Diafragmaandning

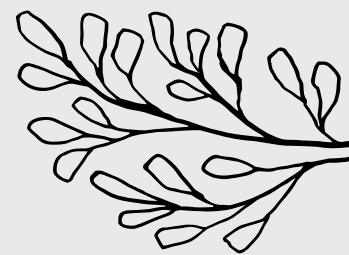
ANDNINGSÖVNING - Shitali Pranayam

YOGA - 2 pass för ökat lymfflöde

MUDRA - Surya Mudra 2 och Varuna Mudra 2

YOGA NIDRA - För flöde i fascia och lymfa

# Innehåll



## Vecka 4

Lymfmassage

MEDITATION - För viktminskning

## Vecka 5

MEDITATION - Fyll dig själv med kärlek

Musikspår med sublima budskap för vikten

KORT med övningar att klippa ut och ta med på promenaden

## Vecka 6

Reflektionsfrågor

E-kursen Energitesta din mat

## Vecka 7

Fortsätt bygga upp din egen dagliga rutin med övningar i sängen

MEDITATION - Kommandocentralen

Vilken nivå har din Vagusnerv?

## Vecka 8

Fler övningar för att bygga upp en daglig rutin

Övningar för att stimulera vagusnerven och kroppens lugn och ro system

## Vecka 9

YOGA - Två kortispass

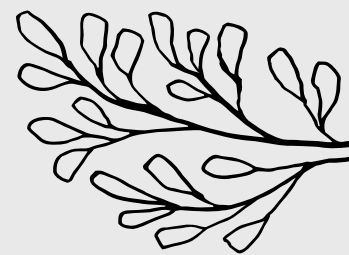
## Vecka 10

ENERGIÖVNING - Känn dig hållen

ANDNING - Andas genom det Praniska röret 1 & 2

YOGA - Yogapass för den Praniska kroppen VIKT med eller utan sublima budskap

# Innehåll



## Vecka 11

YOGA NIDRA - För självkärlek och självacceptans

YOGA - Ett pass för öppet hjärta

KAKAOCEREMONI

MEDITATION - Kakaomeditation

ENERGIÖVNINGAR

## Vecka 12

Rotchakrat och jordelementet

Grundning

Krama dig själv lugn

Neurovaskulära mjältespunkter

YOGA - För rotchakrat och jordelementet

MEDITATION - En guidad resa genom ditt rotchakra

## Vecka 13

YOGA - Möt ditt inre barn

En metafysisk och historisk blick på frodighet

MEDITATION - Möte med dina förmödrar

Trippelvärmarsmoothie med neurovaskulär mjältespunkt

## Vecka 14

GUIDAD ÖVNING - Omkalibrera ditt system

YOGA - Två kortispass

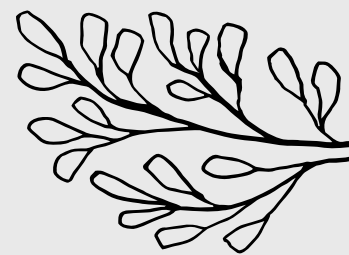
Intressanta reflektioner kring råd från en läkare

## Vecka 15

ENERGIÖVNING - Ställ in siktet på din Sankalpa

Fusktapping

# Innehåll



## Vecka 16

Auran

ÖVNINGAR FÖR AURAN

MEDITATION - Rörelsemeditation Kom hem till dig själv

MEDITATION - Rena din bubbla

## Vecka 17

YOGA - Två kortispass

MEDITATION - Kroppens önskan

Att ställa frågor till kroppen

## Vecka 18

Start och avslut på dagen för viktreglering

## Vecka 19

MEDITATION - För gudinnan Lakshmi med sublima budskap för vikt

YOGA - Två kortispass

## Vecka 20

Tarmens roll

ÖVNINGAR

## Vecka 21

YOGA - För mag/tarmkanalen och ditt mikrobiom

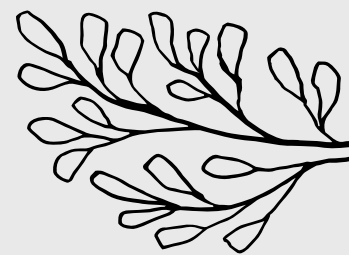
MEDITATION - För mag/tarmkanalen och ditt mikrobiom

## Vecka 22

Auran fortsättning från vecka 16

YOGA - Ett pass för att stärka auran

# Innehåll



## **Vecka 23**

Tacksamhet

MEDITATION - Kroppen, din inre gudinnas färdmedel

YOGA - Två kortispass

## **Vecka 24**

YOGA - Pass 1 för viktminskning

## **Vecka 25**

YOGA - Pass 2 för viktminskning

## **Vecka 26**

ENERGIÖVNING för hälsa genom dina händer

Ett yogiskt perspektiv på vikt

Skapa din egen sång till kroppen eller låna min

## **Vecka 27**

YOGA - Lymfmassage under yogapasset

## **Vecka 28**

YOGA - Två kortispass

Tappingövning

## **Vecka 29**

Integreringsvecka

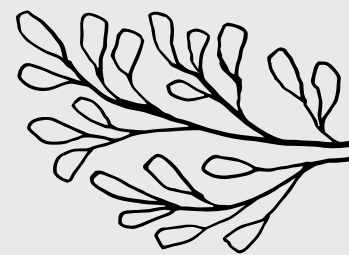
## **Vecka 30**

YOGA - Tre kortispass

## **Vecka 32**

Flöden för lycka och den inre healern fyra första flödena

# Innehåll



## **Vecka 33**

Flöden för lycka och den inre healern fyra nästa flöden

## **Vecka 34**

Ett stående flöde

Varför det är så viktigt med korsande energier

ÖVNINGAR

## **Vecka 35**

Integreringsvecka

## **Vecka 36**

MEDITATION - Rörelsemeditation Släppa känslor och energier som inte är dina

## **Vecka 37**

Högekänslighet relaterat till vikt

Demo hur jag själv spårar flödena för lycka och den inre healern

## **Vecka 38**

MEDITATION - Öppna flödet i ditt rotchakra

Basen - de tre nedersta chakrorna

## **Vecka 39**

ARBETSBOOK - En introduktion till chakrasystemet

CHAKRABALANSERING (de 7 huvudchakrorna)

## **Vecka 40**

CHAKRABALANSERING (inklusive det åttonde chakrat)

# Innehåll

## Vecka 41

Spåra meridianerna

## Vecka 42

Jordelementet och dess betydelse för att kunna behålla en viktnedgång

## Vecka 43

Rening och vitalisering av blodet

## Vecka 44

Daglig energirutin för framtiden

## Vecka 45

Guidad energiövning för glädje och den inre healern

## Vecka 46

Vi rör ihop det hela med rotchakrat

## Vecka 47 - 52

Integrera för en tid efter att året är slut

