



HUNZA YOGA

Zihni, bedeni ve ruhu olan herkes yoga yapabilir

Günlük yaşamın problemlerinden uzaklaştığınız ve kendinize odaklandığınız bir mola peşindeyseniz, Hunza Camp sizin için en doğru adres. Merkezimizde kendinizi en iyi hissedeceğiniz ortamı sizler için hazırlıyoruz ve hizmetlerimiz ile size sağlıklı ve kaliteli bir yaşamın kapılarını açıyoruz.



Filiz Işık Yoga Eğitmeni

Merhaba Filiz Hanım öncelikle sizi biraz tanıyabilir miyiz?

Merhaba.. 1985 Almanya doğumluyum. 8 yıldır yoga eğitmenliği yapıyorum. Çocukluğumdan beri ilgi duyduğum yoga hep hayatımda yer aldı. Spiritüel alana olan ilgim beni yogaya yönlendirdi. Yoganın bedenime ve ruhuma iyi gelmesiyle eğitimler almaya başladım ve bu konuda kendimi geliştirdim. 2014 yılında reiki eğitimi alarak reiki master teacher oldum. 8 yıldır felsefiyle bir bütün olarak uyguladığım yoga bilgilerini uluslararası Alliance onaylı eğitim ile sertifikalandırarak, yoga eğitmenliğini bir meslek olarak benimsedim. Zihnimi, ruhumu ve bedenimi nefes aldığım her an geliştirmeye devam edip ruhsal gelişim alanında çeşitli eğitimlere katılmaya ve aldığım tüm eğitimleri sevgiyle aktarmaya devam ediyorum.

Yoga sizin için neyi ifade ediyor?

Yoga benim için kendimi tanımayı kendimi bulmayı hayatın koşuşturmacası içinde kendime alan açmayı ifade ediyor. Zihin, beden ve ruhu birbirinden ayırmadan bana kendi doğamı cesaret ve şefkatle keşfetme fırsatı sunan bir yol. Hem bedenime hem zihnime iyi gelen, iyileştiren bir pratik.

Neden yoga yapmalısınız?

Kendinizi olabildiğiniz en iyi şekilde hissetmek için en önemli odak noktası bedeninizi, zihninizi ve ruhunuzu dengede tutmaktır. Yoga seanslarına katılarak yoganın iyileştirici etkilerinden faydalanabilirsiniz.

Duruş düzeltmekten doğru nefes almaya, stres azaltmaktan farkındalık arttırmaya uzanan hareket seansları ve duruşlar öğreneceksiniz. Bir bütün olarak yoga pratiği sağlığınıza düşündüğünüzden çok daha fazla fayda sağlar. Yoganın kanıtlanmış en önemli etkileri esneklik ve kas gücünü artırma, daha iyi bir postür, kan dolaşımını hızlandırma, odak ve denge artırma, stresi azaltma ve iç huzuru arttırmaktır.

Herkes yoga yapabilir mi? Kilo veya esneklik etkili midir?

Yoga zihni, bedeni ve ruhu bir bütün olarak dengeye getirmek ve yukarı taşımak için var. İnsanoğlu için net bir kılavuz!

O zaman zihni, bedeni ve ruhu olan herkes yoga yapabilir ve yapmalıdır! Bedenlerimiz esnek değil çünkü bedende biriktirdiğimiz öfkeler, kızgınlıklar, affedilmemişlikler var beden kapanıyor kaslar kısalıyor. Tam da bu nokta da yogaya ihtiyacımız var. Bu bir hobi bir lüks değildir yoga bir ihtiyaçtır.

Birçok yoga türü bulunmaktadır. Siz en çok hangi alanda eğitim veriyorsunuz?

Hunza Camp'ta, ashtanga yoga, hatha yoga, yin yoga, hamak yoga ve duvar yoga seanslarımız ile hizmet vermekteyiz. Seanslarımıza birebir veya grup şeklinde katılabilirsiniz.



 Maşukiye Mh. Türbe Sok.
No:25 Kartepe/KOCAELİ

 0532 733 35 41

 hunza_camp

 www.hunzacamp.com



HUNZA