

Lehdistötiedote 2017

## **Suomi Meditoi 2017 -tempaus**

Suuren suosion siivittämänä vain kevään 2017 ajaksi suunniteltua Suomi Meditoi 2017 -tempausta on päätetty jatkaa itsenäisyyspäivään 6.12.2017 asti. Kevään tavoite saavutettiin hienosti, ja ilmaisia, kaikille avoimia meditaatiokursseja pidettiin yli sata noin 70:llä eri paikkakunnalla.

Uutena tavoitteenamme on nyt järjestää ilmainen meditaatiokurssi Suomen satavuotisjuhluvuoden aikana myös sadalla eri paikkakunnalla.

Koko maan kattavalla tempauksella halutaan lisätä suomalaisten henkistä ja fyysistä hyvinvointia sekä samalla juhlistaa Suomen itsenäisyyden satavuotista taivalta. Kursseilla esitellään ja opetetaan Sahaja Yoga -meditaatiotekniikkaa eri puolilla maataamme.

## **Suomalaista alkuvoimaa luonnosta**

Suomalaiset ovat aina olleet metsäkansaa. Olemme perinteisesti saaneet voimaa ja mielenrauhaa luonnosta, ja sen eri elementeistä. Oikeastaan suomalainen on aina harrastanut eräänlaista meditaatiota menemällä luontoon.

Metsä rauhoittaa, ja saa huolet tuntumaan pienemmiltä. Luonto lataa meihin positiivista energiaa, voimaa sekä hyvinolontunnetta. Tuuli humisee korvissa. Metsä tuoksuu ympärillä. Tullessasi luonnosta olet aina virkeämpi kuin sinne mennessäsi.

Nykyihminen ei kuitenkaan aina pääse metsään virkistymään. Meditaatio antaakin meille oivan ja tehokkaan välineen ladata itseämme ja akkuamme, missä ja milloin vain.

## **Terveyttä ja hyvinvointia meditaatiosta**

Sahaja Yoga-meditaatio on yksinkertainen tie itsetuntemukseen. Sitä voi harjoittaa jokainen iästä, kunnosta ja taustasta riippumatta. Tekniikan avulla oppii tiedostamaan hiljaisuudesta kumpuavan voiman - sen saman voiman, jonka kohtaa myös luonnon keskellä. Meditaation avulla voi löytää rauhaa, iloa ja tasapainoa elämäänsä.

Meditaatiolla on monia suotuisia vaikutuksia terveyteemme. Tutkimusten mukaan mm. aivojen toiminta tasapainottuu ja keskittymiskyky paranee. Meditaatio helpottaa stressiä, sekä poistaa elämästä sirpaleisuutta ja kiireisyyden tunnetta, jolloin arjen hallinta paranee.

Päivittäinen lyhytkin meditaatiohetki tuo meidät lähemmäs todellista itseämme.

### **Sata meditaatiota 100-vuotiaalle!**

Nyt juhlavuotena meditoidaan Suomen, ja erityisesti sen puhtaan luonnon, kunniaksi. Mukaan tempaukseen voi tulla osallistumalla 1,5-tuntiseen ohjattuun Sahaja Yoga -meditaatioon. Tilaisuudet ovat ilmaisia. Paikat, missä Suomi Meditoi, löytyvät sivulta: [suomimeditoi.fi](http://suomimeditoi.fi).

Nettisivulta voi myös tempauksen aikana tilata meditaatio-ohjaajan ilmaiseksi haluamaansa paikkaan. Suomi Meditoi 2017 -tapahtumat pidetään aikavälillä 1.3 - 6.12.2017, ja järjestäjänä toimii Sahaja Yogan tuki ry. Tervetuloa!

### **Yhteystiedot:**

Sahaja Yogan tuki ry

p. 041 490 0100

[suomimeditoi@gmail.com](mailto:suomimeditoi@gmail.com)