

Helena Gröndahl

Med min bakgrund som biomedicinsk analytiker, friskvårdskonsult, yogalärare och certifierad massör sträcker sig min kunskap om kroppen från våra innersta celler och molekyler till hur skelett, muskler och sinne fungerar. Men även hur människan fungerar som en "energivarelse" utifrån det yogiska perspektivet.

Från att ha arbetat som Biomedicinsk analytiker med forskning på cell- och molekylär nivå i drygt tio år och därefter nästan lika länge som produktspecialist och säljare inom det området, gick jag över till den mer "alternativa medicinen". Jag började vandra i en ny riktning på livets väg.

I 15 år har jag nu arbetat heltid som yogalärare, yogaterapeut och massör i mitt eget företag som jag kallar "Hitta Balansen". Att hitta, skapa och behålla balansen i tillvaron är jätteviktigt för att vi ska kunna må riktigt bra. Det finns många vägar att välja för att skapa balans i livet och för mig är det just yoga och meditation som ger det jag behöver för att må riktigt bra. Självklart också att röra på mig, vara ute i naturen och att umgås med nära & kära.

Att börja dagen med en stunds yoga och meditation har för mig blivit en rutin som gör att jag hanterar dagen på ett mer harmoniskt sätt. Det hjälper mig att vara mer närvarande i nuet, få en mjukare, rörligare kropp och få tid till eftertanke. Att yoga och meditera ger mig känslan av att vara en del av något större, att jag är en del av allt och att allt är en del av mig. Det hjälper mig att hitta tillbaka till den jag är på djupet, innerst inne, att hitta tillbaka till "min väg" när jag börjar gå vilse.

Min yogaundervisning är lugn, mjuk och tillåtande med andning och närvaro som en röd tråd genom passen. När du utövar yoga tillsammans med mig önskar jag att du lämnar prestationskraven utanför yogasalen och istället försöker känna acceptans, tålmod och medkänsla mot dig själv. Min förhoppning är att du går ifrån mina yogapass med lättare steg, med ett leende på läpparna och med ett stillat sinne & klarare blick.

Mina olika massagebehandlingar utför jag i fullkomlig närvaro. Jag behandlar ömma, spända muskler med olika massagegrepp, pressur, triggerpunktsbehandling och töjning. Jag använder mig inte bara av kraft och hårda massagegrepp utan jag låter även mina händer och mitt sinne intuitivt leda mig dit där de behövs. Ibland placerar jag bara mina händer vilandes i stillhet och låter värmen och energin från mina händer sprida lugn, trygghet och läkning så att dina muskler både fysiskt och känslomässigt vågar "släppa taget".

Några utbildningar & kurser jag gått:

Biomedicinsk analytiker

Friskvårdskonsult och certifierad massageterapeut (Axelsons gymnastiska institut), yogalärare/ yogaterapeut i MediYoga® (utbildad av Göran Boll på MediYoga Institutet i Stockholm), yogalärare i HoliYoga (Ulrica Liavor, Holi Academy, tidigare Shanti Yoga & kultur i Västerås), yogalärare i Lymfyoga Slow Flow (Annesophie Sjöblom, Yoga Devi) Yogisk Chakraflödesmassage/Chakrabalansering, Kroppens inre hälsa. Yoga mot utbrändhet, Yoga för barn & ungdomar, ReikiHealing & Ljudvibrationsmassage med klangskålar.

**MED MIN KUNSKAP, LIVSERFARENHET & ENGAGEMANG VILL JAG
INSPIRERA DIG ATT HITTA BALANSEN**

