

## Abheda U. Nicolas

Schülerin von Shunyata P. Mahat,  
selbstrealisierter  
Lehrerin.  
Abheda U. Nicolas  
gibt einige  
Methoden und  
Inhalte, die sie von  
ihr empfangen hat,  
in Seminaren,  
Retreats und  
Einzelstunden  
weiter.



Spirituelle Therapeutin,  
Diplompädagogin

An einem Wochenende – Sa+So 11-14 + 16-19 Uhr - tauchen wir (in Remscheid oder Umgebung) in die Vibration der Schöpfung ein. 3 Monate lang treffen wir uns dann 1x/Woche online zum Vertiefen. Ich biete eine der insgesamt 6 unterschiedlichen Einheiten alle halbe Jahre an.

**Termine nach Absprache.**

**Bitte bei Interesse per Mail nachfragen!**

Kosten pro Präsenz- Wochenende + 3  
Monate 1x/Woche Online-Yoga **300,- €**  
Mindestteilnehmerzahl 4

## Methoden des Spanda-Yogas

- Stimulation und Heilung von Stoffwechsel und inneren Organen:
- *Nāḍī*-(Energieleitbahnen)- und Faszien-Stretching
- Energie-Anreicherung und -Zirkulation durch Atembewegung
- Arbeit mit den Elementen Wasser und Feuer
- Herz- und Hara-Atmung
- Meditative „Atemgymnastik“
- Energiepunktarbeit (*marmas*) zur direkten Öffnung von Energiebahnen
- Bauchnabel-Arbeit mit dem Siegel der Lebensquelle
- Arbeit mit dem Hara als „Powerhouse“
- sanfte Martial-Arts-*vinnyasas*
- Gehirn-Atmung zur Körper-Geist-Integration und für das „power-brain“
- Übungen zur cranialen Integration
- stille, sanfte und aktive Meditationen
- Arbeit mit den drei großen Zentren (die drei Schätze)



## Spanda Yoga



Der Yoga der  
ursprünglichen Vibration  
Der dreifache Weg der Energie

Mit Abheda U. Nicolas  
Praxis für Seele und Bewusstsein  
Rather Str. 40a, 42855 Remscheid  
Em@il: [praxis-abheda@gmx.de](mailto:praxis-abheda@gmx.de)  
<https://praxis-für-seele-und-bewusstsein.de>  
Tel: 0176 - 63 00 44 42



Der **Spanda-Yoga** ist eine integrative Körper-Seele-Geist-Praxis, die Shunyata Para Mahat auf Elementen von Tattva-, Moksha-Kundalini- und Trishula-Faszien-Yoga, auf den Fundamenten des koreanischen Dahn-Yogas (Dahnhak) sowie auf Elementen von Pilates, Stretch-Yoga und der Cranio-Sakral-Heilung aufgebaut hat.

Er arbeitet mit der ursprünglichen Vitalenergie, die alle Lebensformen erschaffen hat und durchströmt.

Seine zentrale Praxis richtet sich dabei immer an unserer ursprünglichen Vibration aus, an unserer essenziellen Energie; ihre Realisierung orientiert sich am Herzen.

Der dem Sanskrit entstammende Begriff **spanda** beschreibt den ewigen Rhythmus von Expansion und Kontraktion, aus dem alles entsteht. *Spanda* ist überall und immer präsent, in unserem Herzschlag

und Atem, in allen Zyklen der Natur, in den Bewegungen unseres Geistes.

Wenn wir in uns die Kraft von *spanda* wachrufen, erhöhen wir den Zugang zu unserer primären, vitalen Energie, die wir mit dieser Praxis zu meistern lernen. Dadurch lernen wir auch, mit unserem Wesen durch Energie zu kommunizieren. Während die Energie-Zirkulation im Körper stimuliert wird, wird gleichzeitig unsere eingeborene natürliche Heilkraft aktiviert.



Durch konstante Praxis können wir zu Gesundheit, Klarheit, emotionaler und mentaler Verjüngung sowie zu spiritueller Lebendigkeit, Kraft und Stille hinwachsen.

### **Der dreifache Weg der Energie**

Unser Körper ist das Erscheinungsbild eines Mikrokosmos, wo Energien umgesetzt werden.

Er beinhaltet nicht nur komplexe und

herausfordernde biologische Rhythmen, sondern eine Vielzahl archetypischer Kräfte. Indem wir unsere Energien fühlen und verstehen, bauen wir immer mehr Brücken zwischen Biologie und Essenz und drücken auf sanfte, aber extrem kraftvolle Weise die Komplexität unserer menschlichen Seele aus, die aus ihrer Gebundenheit erwacht und sich zur Form der Multidimensionalität ihrer Ursprungs-Seele hin erstreckt.

Hierfür erwecken wir im Verlauf der Wochenenden den *spanda* mit gezielten Übungen in den drei großen energetischen Zentren: Hara – Herz – Kopf.

Die wichtigsten Bestandteile der Praxis sind das Spüren der inneren Vibration und das Lauschen auf die innere Stimme, während wir unsere Instinkte ernst nehmen und den Fluss der Energie beobachten.

Formen sind zweitrangig.

