

TIKVA – en träningsform som kombinerar lugna rörelser, stretching, bibelord, specialskriven musik och bön, ett koncept som strävar efter hälsa för ande, kropp och själ.

Alla kan delta efter egen förmåga. Ta med liggunderlag, pläd/filt och eventuellt en liten kudde.

Anmälan till Elna Bolin, bolinelna@gmail.com

TIKVA – är ett hebreiskt ord som betyder HOPP.

Det är en träningsform som kombinerar enkla, lugna kroppsövelser, bibelord, rogivande musik och medveten andning – utandning i stretchen ger avslappning av musklerna.

Kroppsövningarna är enkla och effektiva för smidighet, andning och blodcirkulation.

Bokstäverna i ordet tikva, utgör även grunden för Tikvas värdeord:

Tanke -

Jag vet vilka tankar jag har för er, säger Herren, nämligen fridens tankar och inte ofärdens för att ge er en framtid och ett hopp. Jeremia 29:11

Arbeta med tankarna – Gör er inga bekymmer, utan när ni åkallar och ber, tacka då Gud och låt honom få veta alla era önskningar. Då skall Guds frid, som är mera värd än allt vi tänker, ge era hjärtan och era tankar skydd i Kristus Jesus.

Filipperbrevet 4:6-7

Insikt -

Rannsaka mig, Gud, och känn mina tankar, pröva mig och känn min oro, se om min väg för bort från dig, och led mig på den eviga vägen. Psaltaren 139:23-24

Genom insikt kan man fördjupa sin förståelse av Guds ord –

I honom är vi friköpta genom hans blod och har förlåtelse för våra synder, tack vare den rika nåd som han lät flöda över oss med all vishet och insikt.

Efesierbrevet 1:7-8

Kroppskännedom -

Därför uppmanar jag er, bröder, vid Guds barmhärtighet, att frambära era kroppar som ett levande och heligt offer som behagar Gud – er andliga gudstjänst.

Romarbrevet 12:1

Tikva-passet hjälper oss att ta ett djupt andetag och påminna oss om vem Gud är -

Bli stilla och besinna att jag är Gud. Psaltaren 46:11

Välbefinnande -

Bara hos Gud finner jag ro, från honom kommer mitt hopp. Psaltaren 62:6

Frid lämnar jag kvar åt er, min frid ger jag er. Jag ger er inte det som världen ger.

Känn ingen oro och tappa inte modet. Johannesevangeliet 14:27

Avslappning -

Kom till mig, alla ni som arbetar och är tyngda av bördor, så ska jag ge er vila.

Matteusevangeliet 11:28