

Die Atmung hat im Yoga einen besonderen Stellenwert.

Die alten Yogis haben verschiedene Atemübungen entwickelt, die das Bewusstsein beeinflussen. Mit den Pranayama-Übungen wird der Atem ruhiger, was ein Zur-Ruhe-Kommen des Denkens und Fühlens bewirkt. Je unruhiger der Atem ist, umso unruhiger ist der Geist. Wird der Geist still, verbessert sich unsere Fähigkeit, Dinge in und um uns herum mit einem klaren Geist besser und umfangreicher zu verstehen.

Was erwartet uns?

Yoga-Asanas zum Aufwärmen und Vitalisieren

Kurze Theorie über die Atemtechnik und ihre Wirkung auf den Körper

Atemübungen und Atemtechniken

Wir tauchen mit unserem Atem in die Tiefe, nehmen ihn bewusst wahr, lassen ihn fließen, um selbst den Atem zu sein.

Matten, Decken und Kissen sind vorhanden.

Bitte mitnehmen:

Bequeme Kleider, persönliche Utensilien und zusätzlich für den Spaziergang gutes Schuhwerk und regenfeste Kleider.

Die Einzahlung erfolgt bis spätestens 25. Oktober.

Bei Rücktritt bis 15 Tage vor Seminarbeginn wird CHF 50.- verrechnet.

Bei späterem Rücktritt bleibt der volle Betrag geschuldet.

Bankverbindung: NKB – CH09 0077 9000 2308 4210 0/ 60-14-3

Ich würde mich sehr freuen, dich an diesem Seminar begrüßen zu dürfen!

Anna Mischol, Dipl. Yogalehrerin SYV/EYU