

WEITERBILDUNG

„PRANAYAMA – BEWUSSTES ATMEN“

TEIL 1 & 2

Diese Weiterbildung ist für Yogalehrende sowie geübte Yogapraktizierende geeignet.

Wir tauchen tief in die wundervolle Welt der yogischen Atemübungen (Pranayama) ein.

Bewusstes atmen wirkt in uns, um uns und in unserem gesamten Leben unter anderem wie folgt:

- Gedanken fließen ruhig und klar
- Achtsamkeit im täglichen Leben steigt
- Konzentration steigt
- Innere Mitte wird gestärkt
- Intuition ent-faltet sich
- Pranamaya Kosha (Energiekörper) wird harmonisiert – Prana (Lebensenergie) wird gehoben
- Asana- und Meditationspraxis wird positiv unterstützt
- fühlen wir uns gesund und stabil auf allen Ebenen unseres Seins
- Verbindung zur innersten Quelle / höherem Selbst / Atman öffnet sich mehr und mehr
- und vieles mehr

- **INHALTE – TEIL 1**
 - Pranayama: Einführung und wundervolle Wirkungsweisen
 - Yogasutras von Patanjali – Praxisunterstützung
 - Energielehre – Teil 1
 - Exakte Ausführung, Hintergründe und viel Praxis: Einfache Pranayamas
 - Hinweise für das unterrichten – Teil 2
 - Wie baue ich Pranayama Übungsprogramme auf
 - Sadhana (Übungsprogramm für zu Hause)

- **INHALTE – TEIL 2**
 - Hatha Yoga Pradipika – Praxisunterstützung
 - Energielehre – Teil 2
 - Exakte Ausführung, Hintergründe und viel Praxis: Fortgeschrittene Pranayamas
 - Hinweise für das unterrichten – Teil 2
 - Wie baue ich Pranayama Übungsprogramme auf
 - Sadhana (Übungsprogramm für zu Hause)

- **ORT**
 - Hietzinger Akademie / Weidlichgasse 23 / 1130 Wien

- **TERMINE**
 - Samstag von 10:00 – 18:00 & Sonntag von 09:00 – 15:00
 - Pranayama Teil 1: 10. & 11. November 2018
 - Pranayama Teil 2: 01. & 02. Dezember 2018

BEITRAG

- 250 Euro pro Wochenende
 - inkl. Skriptum und Teilnahmebestätigung
- 460 Euro bei Teilnahme an beiden Terminen
- 10 % Ermäßigung für ANANDA YogalehrerInnen

INFORMATIONEN & ANMELDUNG

INHALTLICHE INFORMATIONEN

Andrea Sri Devi Rastl, Mag. / 0043 664 43 88 700 /
sridevi@lotus-bluede.at / www. lotus-bluede.at

ANMELDUNG

ATMAN – Verein für integratives atmen
Dr. Wilfried Ehrmann / Carvantesgasse 5 / 5 // 1140 Wien

Mail: info@atman.at / Phone: 0043 1 369 23 63