

Hatha Yoga Unterricht Heidrun Arnold

Workshop "Yoga und Atem"

Termin: Samstag, 16.05.20 von 15:45 bis 17:30 Uhr

Preis: 20,- Euro

Ort: GUANYIN, Saarbrücker Str. 78, 66130 Saarbrücken-Brebach

Der Atem (sanskrit. Prana*) ist die Grundlage des Lebens. Aus yogischer Sicht ist er zugleich das Bindeglied zwischen Körper und Geist.

Neben der spirituellen Dimension, die sich durch das regelmäßige Üben yogischer Atemtechniken (sanskrit. Pranayama) eröffnet, hat die Praxis zur bewussten Regulierung des Atemgeschehens eine vielfach positive Wirkung auf das zentrale Nervensystem und das Herz-Kreislauf-Geschehen.

Der Workshop bereitet mit einer ausgewogenen Asana-Sequenz auf Atemachtsamkeit und einfache Pranayama-Übungen vor, die zu Entspannung und innerer Ruhe führen.

Der Workshop ist auch AnfängerInnen geeignet.

*(Prana = Atem, Luft, Vitalität, kosmische Energie; Ayama = Ausdehnung, Regulierung).



Information und Anmeldung:

Heidrun Arnold

**Tel: 0681 5959 0853
kontakt@hearyoga.de**

www.hearyoga.de