

Yoga ! Deine Auszeit am Samstag !

„Prāṇāyāma“

Wir sind täglich unzähligen Reizen ausgesetzt, wir glauben ständig erreichbar sein zu müssen, wir sitzen in einem Hamsterrad aus Verpflichtungen ...

MACHEN WIR DOCH MAL PAUSE !!!!

Lasst uns ein Bewußtsein für unser Atemgeschehen schaffen, dem Geist den Weg in die Ruhe ebnen und mit den Atemtechniken des Yoga kleine Inseln des Innehaltens schaffen.

Was erwartet Dich ?

- Ideen zur Beruhigung des Nervensystems*
- Erspüre Deine Atemräume*
- Eine ruhige Āsanapraxis im Einklang mit dem Atem*
- Eine Einführung in die Technik Nāḍīśodana-Prāṇāyāma, die Wechselatmung*
- Genug Zeit für meditatives Nachspüren*

Wo? *Im Yogaraum der Yogaschule Holsteg*

Wann? *Am 05.10.24 von 15:30 – 17:30*

*Anmeldung durch Überweisung von **35,00 EUR** an Dagmar:*

IBAN: DE 43 4306 0967 3042 9238 00 / GLS BANK / BIC: GENODEM1GLS

Verwendungszweck: Yoga-Workshop 05.10.24

Ich freu mich auf Dich !!

**Herzlichst !!!
Sabine**