



6 Week Special 2019

Yoga, Pranayama und Meditation

**Mittwochs vom 02.01. – 06.02.2019
von 20 bis 21 Uhr * mit Jacqueline N.**

Die Atmung hat im Yoga einen besonderen Stellenwert. Yogische Atemtechniken (Pranayama) wirken auf den Körper, auf die Lebensenergie (Prana) und auch auf den Geist. Der bewusste Umgang mit dem Atem spielt in unserer hektischen Zeit eine wichtige Rolle.

Frei übersetzt bedeutet Yoga „Das Zur-Ruhe-Kommen der Gedanken im Geist“ (yoga citta vritti nirodah). In der Yogapraxis bedienen wir uns an verschiedenen Entspannungs- und Meditationstechniken, um diese innere Entspannung und Ruhe zu erreichen.

In diesem 6 Week Special lernst du eine Vielzahl von Atemtechniken (Pranayama) und Entspannungs- und Meditationstechniken kennen.

Das 6 Week Special richtet sich an Yoga-Interessierte, Einsteiger/innen und bereits Yoga-Praktizierende, die einen Einblick in die Atemtechniken (Pranayama) und in Entspannungs- und Meditationstechniken erhalten möchten.

* am Mittwoch, 2. Januar 2019 findet das Yoga um 13.00 Uhr statt

Folgende Themen erwarten dich

Mittwoch 02., 09. und 16. Januar

- Einführung. Grundlagen von Pranayama
- Üben, Vertiefen von Pranayama
- Praktische Tipps zur Umsetzung

Mittwoch 23., 30. Januar und 6. Februar

- Einführung, Grundlagen von Meditationstechniken
- Üben, Vertiefen von Meditationstechniken
- Praktische Tipps zur Umsetzung

Selbstverständlich kommt die Asanaspraxis nicht zu kurz. Wir praktizieren das dir vertraute Vinyasa Yoga (Flow Yoga), mal kraftvoll-dynamisch, mal sanft-fließend oder länger verweilend in den Asanas (Körperstellungen). Im Vinyasa Yoga unterstützt der Atem den Fluss der Bewegung.

Entspannungstechniken sind Bestandteil von allen Stunden.