

Atem und Meditation

– Spüren und Erfahren



„Um den Körper zu beruhigen und zu heilen, nutze den Körper und übe asana.

Um Geist und Psyche zu beruhigen und zu heilen, nutze den Atem und übe pranayama.“

T. Krishnamacharya

Mit dem Atem zu üben wird im Yoga **Prāṇāyāma** genannt.

Der Atem ist das Geschenk des Lebens an unseren Körper und an unseren Geist.

Den Atem zu erforschen heißt uns selbst und unsere Befindlichkeiten zu erkunden.

Mit dem Atem zu üben bedeutet Einfluss auf unsere Befindlichkeiten, bzw. auf unser Wohlbefinden zu nehmen.

Den Atem zu erfahren und damit zu arbeiten steht im Fokus dieser sehr ruhigen Praxis-Einheiten.

Im Liegen und Sitzen werden Atem und Atemräume gespürt und erforscht.

Die so gewonnenen Erfahrungen werden in der Meditation verankert.

Termine **4x Freitags** (Termine siehe Angebot)

Kosten **50 €**

Ort in vertrauter Umgebung - online daheim

Anmeldung bei **Anke Weiß**, Yogalehrerin BDY/EYU
per mail an **info@2plusyoga.de** oder
Anruf **0179/1109415**

Weitere Infos **www.2pusyoga.de**