

die yogaschule

"Breath is central to Yoga, because it is central to life.

And Yoga is about life."

T. Krishnamacharya

Weiterbildung Atemarbeit - Pranayama

Mit dem Atemfluss und Atemrhythmus den Geist harmonisieren und ausrichten

Beginn: 7./8. Oktober 2017

Dauer: 4 Seminare – 9 Monate

Die Weiterbildung richtet sich an Yogalehrende und Yoga-Interessierte, die sich mit den Atemübungen des Yoga intensiver vertraut machen möchten. Das Ziel der Weiterbildung ist, mehr Sicherheit im Unterrichten zu gewinnen und Freude und Leichtigkeit beim eigenen Praktizieren zu erfahren.

Auf der Grundlage langjähriger praktischer Erfahrungen, den Prinzipien des Yoga Sutra und der Tradition von T.K.V. Desikachar werden wir uns in dieser Weiterbildung mit dem Variantenreichtum und den vielfältigen Anwendungsmöglichkeiten der Atemtechniken beschäftigen. Wir werden viel praktizieren und uns über das Erfahrene austauschen. Vorbereitet und unterstützt wird die Atemarbeit durch gezielte Körperübungen, Töne und Silben.

Die Inhalte:

- Atemtechniken – Bedeutung, Varianten, Anwendungsmöglichkeiten
- Atemverhältnisse
- sinnvoller, gezielter Aufbau der Atemtechniken und –verhältnisse (vinyasa krama)
- Bandha – Bedeutung und Einsatz
- Voraussetzung und Vorbereitung
- Einsatz/Anwendung von Atemtechniken in asana
- Physiologische Aspekte: Atem-Mechanik, Atem-Physiologie
- Therapeutische Anwendung

Leitung: Michaela Kehrle, Yogalehrerin BDY/EYU, Yoga-Ausbilderin

Gast-Referentin: Astrid Rani Gottschalk, Heilpraktikerin, Ausbilderin

Kosten: Kennenlern-/Einführungseminar (1. Seminar) 150 €
+ 8 Raten zu 57 € pro Monat (von November 2017 bis einschl. Juni 2018) – bitte per Dauerauftrag jeweils zu Beginn des Monats überweisen:
Stadtsparkasse Düsseldorf: IBAN: DE37 3005 0110 0072 2499 98, BIC-/SWIFT-Code: DUSSEDEDDXXX

Stichwort „WB Pranayama“

Empfänger: Michaela Kehrle und U. Bräutigam

Ort: c/o Artemisa, Wachsbleiche 8 – 9, 53111 Bonn / www.artemisa.de

Termine: 7. + 8.10.2017, 9. + 10.12.2017, 3. + 4.03.2018, 7. + 8.07.2018

Rückfragen: Michaela Kehrle, 0228-350 68 59, kehrle@bonnyoga.de

Anmeldung: per Email an kehrle@bonnyoga.de

21/05/2017