

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: November 2021

Dauer: vier Seminare – neun 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.

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: Dana Schäfer, Dozentin an Heilpraktikerschulen, Inhaberin und Schulleitung der Heilpraktikerschule Artemisa

Kosten: Kennenlern-/Einführungsseminar: 20. + 21.11.2021 - 180 €
+ 7 Raten zu 75 € pro Monat (von Februar 2022 bis einschl. August 2022) – bitte per Dauerauftrag jeweils zu Beginn des Monats überweisen:
Stadtsparkasse Düsseldorf: IBAN: DE37 3005 0110 0072 2499 98, BIC-/SWIFT-Code: DUSSEDDXXX
Stichwort „WB Pranayama“
Empfänger: Michaela Kehrle

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

Termine: ● Einführungsseminar: 20. + 21.11.2021
● 2. Seminar: Februar 2022
● 3. Seminar: Mai 2022
● 4. Seminar: August / September 2022

Rückfragen: Michaela Kehrle, 0228-350 68 59, kehrle@bonnyoga.de
Anmeldung: per Email an m.kehrle@web.de

28/12/2020