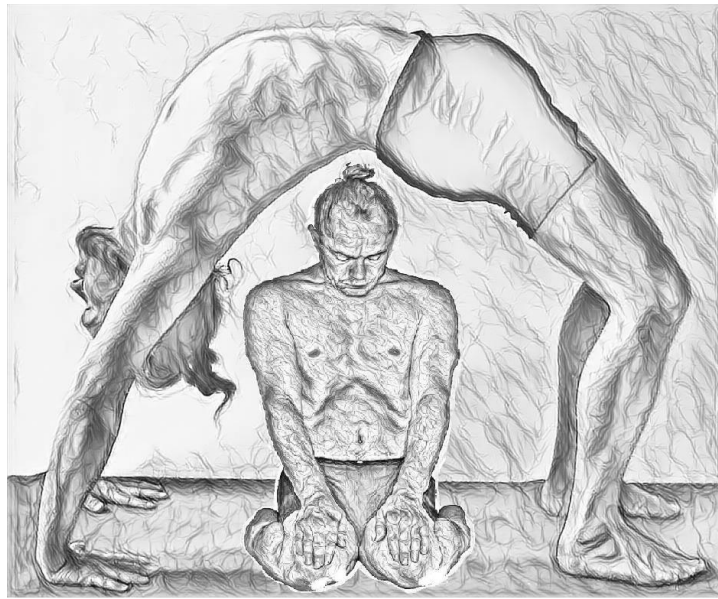




YOGA DRESDEN

KATHARINA MEINHARD

Rückbeugen und Prāṇāyāma in der Yogapraxis mit Klaus König



Die Kombination von Rückbeugen mit Prāṇāyāma kann sehr sinnvoll sein.

Um im aufrechten Sitz die Atemräume optimal zu entfalten, können Rückbeugen eine sehr gute Hilfe sein. Die Wahrnehmung des Atemflusses in Rückbeugen kann auf verschiedene Prāṇāyāma -Techniken übertragen werden.

Zentral wird es sein, die verschiedenen Bereiche des Atmungssystems einerseits in Rückbeugen, aber auch in Prāṇāyāma liegend und im Sitzen wahrzunehmen. Wir werden uns in kleinen Schritten von der Achtsamkeit auf den natürlichen Atem didaktisch und physiologisch sinnvoll in Richtung der klassischen Prāṇāyāma-Techniken bewegen. Die Vielfalt der unterschiedlichen Interpretationen der klassischen Yoga-Texte wird uns dabei begleiten, so dass sich sinnvoll angepasste Varianten für das eigene Üben und den Yogaunterricht herauskristallisieren.

22./23. März 2025

Samstag 10.00 – 19.00 Uhr und Sonntag 09.00 – 14.00 Uhr

Ort: Blaues Haus, Zugang über Parkplatz Alte Feuerwache, Fidelio-F.-Finke-Str., 01326 DD
Seminargebühr: **185,00 €** (ohne Unterkunft und Verpflegung)

Den Betrag bitte im Zuge der Anmeldung mit Anmeldeformular auf das Konto der **Yogaschule Dresden e.V.** überweisen (siehe unten). Erst nach Zahlungseingang ist die Anmeldung verbindlich und ein Platz reserviert. Die Reihenfolge der Zahlungseingänge ist entscheidend für die Vergabe der Plätze.

Yogaschule Dresden e.V.
Friedrich-Wieck-Str. 14, 01326 DD
Telefon 0351 2682449

Ostsächsische Sparkasse Dresden
BIC OSDDDE81XXX
IBAN DE72 8505 0300 3120 0885 86

www.yogadresden.de
info@yogadresden.de