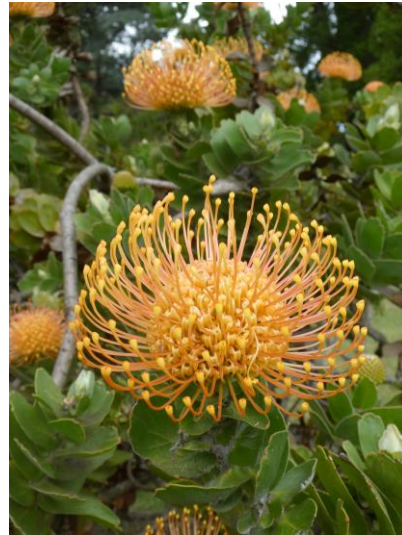




## Yoga der Energie 19. – 21. November 2021

### Prāṇāyāma – zu den inneren Schätzen



Wie können die inneren Wandlungsprozesse Stütze für das Leben sein?

Im Hatha Yoga geht es darum, in kunstvoller Weise prāṇa, die Lebensenergie zu sammeln, damit sie dann frei fließen kann.

Prāṇāyāma nimmt eine zentrale Stellung auf dem Weg der inneren Wandlung. Es gleicht die Energien aus, fördert Verinnerlichung und feinere Wahrnehmung genauso wie Stabilität. Durch ein achtsames Vorgehen hin zum leichten und gleichmäßigen Atem wird der Geist ausgerichtet und alle Kräfte zentriert. Danach kann prāṇa sich frei verteilen und unendlich ausdehnen, prāṇa-ayāma.



Ein erweitertes Wissen zu dem Begriff ‚Energienenkungen‘ bringt Wirksamkeit in die Übung. Die Yoga Sutra helfen uns dabei, die Zusammenhänge der Lebensaspekte zu verstehen und wie die Erfahrungen auf der Matte uns helfen die Herausforderungen des Lebens zu meistern.

**Dozentin:** Agathe Bretschneider

**Seminarort:** Atelier, Am Mühlbach 7. 82442 Saulgrub

<https://www.yogalebenammortal.de>



Das Atelier

Das Seminar kann als berufliche oder persönliche Weiterbildung besucht werden und ist für Yogalehrende und Übende mit Yogaerfahrung offen.

#### **Seminarzeiten**

Freitag, 19.11.2021 um 18 – 20 Uhr.

Samstag, 20.11.,2021, 10 – 13 Uhr und 16 – 19 Uhr

Sonntag, 21.11.2021, 10 - 13 Uhr

#### **Kosten**

Seminargebühr EUR 195,--

Bezahlung der Seminargebühr an Agathe Bretschneider bitte 2 Wochen vor dem Termin.

Bankverbindung:

wird bei Anmeldung mitgeteilt.

Verwendungszweck: 19. - 21. 11.2021, Saulgrub

#### **Information & Anmeldung**

Die Anmeldung für das Seminar und weitere Informationen über Unterkunft & Verpflegung in der Nähe erfolgt über **Agnes Schöttl**.

<https://www.yogalebenammertal.de>

Tel. 08845 70 36 774

E-Mail: [yogalebenagnes@gmail.com](mailto:yogalebenagnes@gmail.com)

#### **Nicht vergessen:**

Eigene Übungsmatte und Sitzkissen etc., Decke, kleines Kopfkissen für die Tiefenentspannung.