



Der Atem führt die Lebensenergie - Prāṇāyāma

02. – 03. März 2024



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

Prāṇāyāma beginnt, wenn man mit dem bewussten Atem beginnt und dessen Qualität verbessert. Selbst ohne komplexe Techniken ist der richtige Atem bereits sehr wirkungsvoll. Er gleicht die Energien aus, fördert Stabilität, Verinnerlichung und feinere Wahrnehmungen. 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.



Wichtig ist es jedoch auch, immer wieder mit Unterstützung eines Gegenübers den eigenen Atem besser kennenzulernen. Dies ermutigt immer mehr, den Atem auch im Unterricht anzuleiten und zu einer Prāṇāyāma-Technik hinzuführen.

Yoga der Energie zeigt verschiedene Grade, wie wir in Prāṇāyāma mühelos und sicher fortschreiten können. Dabei spielt auch der Ort der Ausrichtung eine zentrale Rolle für die Wirksamkeit in die Übung.

Dozentin: Agathe Bretschneider

Seminarort: Atelier, Am Mühlbach 7. 82442 Saulgrub
<https://www.yogalebenammertal.de>



Das Atelier

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

Referenztexte Hatha-Yoga-Pradīpikā
 Yoga Sutra nach Patanjali
 Le SOUFFLE – Énergie du Yoga », Boris Tatzky

Seminarzeiten

Freitag, Anreise

Samstag, 09.30 – 12.30 und 15.30 – 19 Uhr

Sonntag, 09.30 – 12.00 und 13.30 – 15 Uhr

Kosten

Seminargebühr EUR 195,-- incl. Seminarraumpauschale.

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

Die Bankverbindung wird bei Anmeldung mitgeteilt.

Verwendungszweck: 02. - 03. März 2024, Saulgrub

Anmeldung

Die Anmeldung für das Seminar:

Über das beigefügte Anmeldeformular oder über das Anmeldeportal unter <https://www.purna-yogaschule.de/yogaseminare/yogaseminare.html>

Zur verbindlichen Reservierung des Platzes bitte 50% der Kursgebühr oder die gesamte Kursgebühr überweisen. Den eventuellen Restbetrag bis 4 Wochen vor Seminarbeginn begleichen.

Die Bankverbindung wird bei Anmeldung bekannt gegeben.

Mindestteilnehmerzahl: 7

Maximalteilnehmerzahl: 18

Rücktritt und Stornierungsgebühr

Bis 8 Wochen vor dem Seminar wird bei schriftlichem Rücktritt eine Bearbeitungsgebühr von EUR 50,-- einbehalten. Ab 8 Wochen vor Seminarbeginn fallen 50% der Seminargebühr an, ab 8 Tagen vor Seminarbeginn ist der Gesamtbetrag (100%) fällig.

Auch bei späterer Anreise oder früherer Abreise ist die gesamte Seminargebühr zu begleichen. Denken Sie an eine Reiserücktrittsversicherung!



Es gelten die jeweils gültigen Hygienevorschriften.

Sollte aufgrund dieser Regelungen ein Präsenzunterricht nicht möglich sein, findet das Seminar online statt.

Nicht vergessen:

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

Die Anfahrt

82442 Saulgrub, Am Mühlbach 7; <https://www.yogalebenammertal.de>, Tel. 08845 70 36 774
Der Bahnhof ist fußläufig im Ortszentrum. Anreise über München nach Murnau, dort umsteigen nach Saulgrub. Stündliche Verbindung, insgesamt ca. 90 Minuten.

Vorschläge für Unterkünfte

Die Ferienwohnungen werden in der Regel erst ab 2 Übernachtungen vermietet, sind aber sehr günstig. Sie haben Kochgelegenheiten.

In 5-10 Minuten Fußweg vom Atelier aus gibt es günstige Unterkünfte /Fewos in Gästehäusern. Oft haben sie mehrere Zimmer und können miteinander geteilt werden. Häufig gibt es einen Frühstücksservice.

Das Gästehaus Götz bietet für EUR 7,- pro Person ein reichhaltiges Frühstück in der Stube um einen großen Tisch an. Wir haben dies als sehr gemütlich erlebt. Wenn Du Dich dort anmeldest, teile mir dies auch bitte mit.

Kontakt Daten zu den Übernachtungsmöglichkeiten in Saulgrub:

1. Frau Götz Tel.: 08845- 617 Ferienwohnungen mit EZ und DZ

<https://www.ferienwohnungen.de/ferienwohnung/18303/>

2. Haus Bertold von Marita Gratz, Fußweg 5 min. bis zum Atelier, Kienzerleweg 2, 08845/7100
Marita hat 2 schöne Ferienwohnungen (insgesamt 5 Schlafzimmer 3 DZ und 2 EZ mit großen Betten) in der ganz bequem 8 Leute Platz haben. Sie bietet einen Frühstücksservice an (extra Berechnung) mit frischen Semmeln, Butter, Marmelade.... im Kühlschrank.

Das Haus ist eine Reihe weiter hinten und deshalb sehr ruhig und man hat einen wunderbaren Blick.

<https://www.ammergauer-alpen.de/buchen/unterkuenfte/BAY/c7011ee5-6426-4096-92dc-65a1a428dd0e/haus-berktold>

3. in direkter Nachbarschaft von Frau Götz ist der ländliche Hof von Fam. Holderried mit Fewos: Tel.: 08845 8744

<https://www.ammergauer-alpen.de/buchen/unterkuenfte/BAY/67601a2e-e4c0-48b3-80f7-56ad1f897d75/haus-fernblick>; <https://www.haus-fernblick-saulgrub.de/>

4. Gasthof zur Post, info@saulgrub.com; 0172 8991542, 08845 7579100