



YOGA-WEITERBILDUNG

Atem und prana **Didaktische Aspekte für den Yoga Unterricht**

In dem Maß wie wir uns weiterentwickeln, verändert sich auch unser Unterrichten. Deshalb ist es wertvoll, sich immer wieder Zeit zu nehmen um neue Impulse aufzunehmen und zu reflektieren.

In diesem Seminar möchten wir uns mit der Kostbarkeit des Atems beschäftigen.

Unser Atem steht in sehr engem Zusammenhang mit der Lebensenergie (prana). Das bewusste Erfahren des Atems ermöglicht uns einen feinen Zugang zu prana und unserem inneren Sein.

Folgendes werden wir näher betrachten:

- Was macht den Atem zu einem so besonderen Aspekt im Yoga?
- Wie kann seine natürliche Qualität zur vollen Entfaltung kommen?
- Welche Übungen können hilfreich sein, um ganz natürlich vom Erleben des physiologischen Atems hin zum feinstofflichen Atem (prana) zu finden?
- Wie kann mit dem Atem gearbeitet werden, um pranayama-Techniken in guter Weise vorzubereiten?

Referentinnen:

Andrea Pfurtscheller und Shakti Siedler,
Yogalehrerinnen BYO/EYU

Atem und prana

25. - 26.09.2020 (= 13 UE)

Freitag, 18.00 - 21.00 Uhr und

Samstag, 9.00 - 12.30 / 14.30 - 18.00 Uhr

Ort: YOGA Mitte, Resselstraße 18/1,
6020 Innsbruck

Mehr Infos und Anmeldung:

Yoga Austria-BYO Yoga | office@yoga.at

Telefon: 01/505 36 95 | www.yoga.at

Dieses Seminar ist Teil einer **3teiligen**

Didaktik-Weiterbildung mit den Schwerpunkten Entspannung, Atem und Meditation. Es ist in Kombination oder auch einzeln buchbar.

Sem. 2 Meditation: 11. - 12.12.2020 mit

Monika Struber und Shakti Siedler

Sem. 3 Entspannung: 29. - 30.1.2021 mit

Andrea Pfurtscheller und Monika Struber

Early-Bird bis 15.03., 03.08. und 23.10.2020:

€ 117 MA / € 130 M / € 148 KM

Normalpreis: € 130 MA / € 145 M / € 165 KM

Kosten für gesamte Weiterbildung (3 Teile):

Early-Bird bis 15.03.2020:

€ 335 MA / € 370 M / € 420 KM

Normalpreis: € 375 MA / € 415 M / € 470 KM

MA = Mitglied in Ausbildung, M = Mitglied, KM = kein Mitglied