



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, Yogalehrerin BYO/EYU, Weiterbildung in Yoga-Meditation bei nationalen und internationalen Lehrern, seit vielen Jahren im Team von Yoga-Lehrausbildungen (BYO/EYU) tätig.

Shakti Siedler, Yogalehrerin BYO/EYU, langjährige Erfahrung und Weiterbildung in Meditation, Referentin in Yogalehrausbildungen, Ausbildung zur ehrenamtlichen Hospiz-Begleitung, Systemische Beraterin.

Atem und prana

08.05. - 09.05.2020

(= 13 Unterrichtseinheiten)

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

Kosten: € 145,- für Mitglieder und € 160,- für Nicht-Mitglieder

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.

Weitere Termine:

Entspannung: 25. - 26.09.2020 mit Andrea Pfurtscheller und Monika Struber

Meditation: 11. - 12.12.2020 mit Monika Struber und Shakti Siedler. Nähere Infos in Kürze.