

# Workshop Yoga & Atem

Einführung in die Atemtechniken des Yoga

**Samstag, 11. November 2023**

Der Atem ist die Verbindung zwischen Körper und Geist – und unsere Kraftquelle. Soweit die Erfahrung nicht nur der Yogis. In diesem Workshop lernst du deinen Atem und seine Funktionsweise kennen und erfährst in praktischer Anwendung seine Wirkung auf deinen Körper und deinen Geist. Mit dem Erlernen der Atemtechniken, also der bewussten, sanften Steuerung des Atemflusses – auf „yogisch“ *Pranayama* genannt – erschließt du dir das volle Potential deines Atems, findest Ruhe im Geist und erfährst Ausgerichtetheit und Entspannung.

Der Workshop beinhaltet Theorie und Praxis: Nach einer Einführung – was ist unser Atem, wie funktioniert er? – praktizierst du Yoga mit besonderer Achtsamkeit auf deinen Atem, genießt eine Tiefenentspannung und übst, den Atem zu lenken. Der Nachmittag schließt mit einer kleinen Meditation.

Yoga-Erfahrung ist nicht erforderlich! Der Workshop eignet sich für alle gleichermaßen: als Anfänger lernst du deinen Atem und die grundlegenden Techniken kennen; bist du damit bereits vertraut, hast du die Möglichkeit, dein Wissen und Können in praktischer Anwendung zu vertiefen.

**Termin:** Samstag, 11. November 2023, 15.00—17.30 Uhr  
**Ort:** Jayani Yoga & Klang, Kreuzstr. 34, 40699 Erkrath  
**Kosten:** 35 EUR pro Person  
**Kursleitung:** Birgit Handke, Yogalehrerin  
**Anmeldeschluss:** 4. November 2023

*Durchführung nur bei Erreichen der Mindestteilnehmerzahl von 6 Personen! Begrenzte Platzzahl: maximal 10 Personen!*

## Anmeldung und Information:

Jayani Yoga & Klang Birgit Handke, Yogalehrerin  
Kreuzstr. 34 40699 Erkrath  
Tel. 0172-2033966  
jayani@jayani-yoga.de  
[www.jayani-yoga.de](http://www.jayani-yoga.de)  
Facebook: Jayani Yoga  
Instagram: Jayaniyoga

