



Workshop „Pranayama – die Kraft des Atems“

„Ich weiß, ich atme falsch!“ Diesen Satz höre ich sehr oft. Aus yogischer Sicht gibt es keinen „falschen“ Atem, dafür aber bestimmte Techniken, wie du deinen Atem – wie auch immer er ist – als deine Kraftquelle entdecken und nutzen kannst. Die Führung des Atems – „Pranayama“ genannt – ist neben den Körperhaltungen einer der Hauptbestandteile der Yogapraxis. In diesem Workshop verbindest du dich sehr tief mit deinem Atem, lernst ihn besser kennen und ihn als deine Kraftquelle zu nutzen. In einer ausgedehnten Yogapraxis, die natürlich ebenfalls ganz im Fokus der Atemführung steht, kommst du deinem Atem noch näher und erfährst, wie du diese Techniken auch im Alltag ganz leicht für dich nutzen kannst. Dieser Workshop eignet sich gleichermaßen für Yoga-Anfänger und für Fortgeschrittene, die ihre Atempraxis vertiefen möchten.

- Termin:** **Sonntag, 29. September 2026, 15—17 Uhr**
- Ort:** Jayani Raum für Yoga, Kreuzstr. 34 (Sebastianus-Haus) Erkrath
- Kosten:** 40 EUR pro Person
- Kursleitung:** Jayani, Yogalehrerin & Yogatherapeutin
- Anmeldeschluss:** 22. September 2026

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



Anmeldung und Information:

Jayani Raum für Yoga Birgit Handke, Lehrerin für Hatha Yoga & Yoga cikitsa, Klangmassage-Praktikerin
Kreuzstr. 34 40699 Erkrath
Tel. 0172-2033966
jayani@jayani-yoga.de
www.jayani-yoga.de