

Atem und Pranayama, Tradition und Wissenschaft

Workshop mit Jaiveer Singh

im Yogazentrum Markgräflerland, Müllheim, Mauchener Str. 5,
am Samstag 2.12.2023, 8:30 - 16:30 Uhr

Pranayama ist die Wissenschaft, Prana durch die Atmung zu regulieren und dadurch den Geist zur Stille/Ruhe zu bringen. Pranayama ist die wichtigste aller Yogapraktiken und das Herzstück des Hatha Yoga.

Pranayama baut Stress, Nervosität und Depressionen ab, indem es das parasympathische Nervensystem aktiviert, das für die Senkung von Blutdruck und Herzfrequenz verantwortlich ist.

Pranayama entspannt und trainiert den gesamten Atemapparat und führt zu einer tieferen und entspannteren Atmung im Alltag.

Pranayama kann auch die körperliche Gesundheit verbessern, indem es die Sauerstoffaufnahme, die Durchblutung und die Funktion des Immunsystems und des Gehirns fördert.

In diesem Workshop erfahren Sie etwas über die Geschichte und Philosophie, die verschiedenen Arten und Techniken des Pranayama und die wissenschaftlichen Studien, die seine Vorteile belegen.

Nehmen Sie an diesem Workshop teil und entdecken Sie, wie Pranayama Ihnen helfen kann, einen ausgeglichenen und harmonischen Zustand von Körper und Geist zu erreichen.

Ablauf:

08:30-11:00 Kennenlernen, Einführung, Praxis

11:15-12:00 Vortrag

12:00-13:30 Mittagspause

13:30-14:30 Vortrag

14:30-16:30 Diskussion, Praxis.

Kursleiter: Jaiveer Singh, Diploma in Yoga Education, Kaivalyadhama, Lonavla, Indien. Mitglied des Schweizer Yoga-Verbands und der Europäischen Yoga Union.



Weitere Infos: <https://jaiveeryoga.com/deutsch/>

Teilnahmegebühr: € 90.

Tee, Wasser und Knabbereien stehen während des ganzen Tages zur Verfügung. Mitgebrachtes kann in der Mittagspause im Yogazentrum verzehrt/zubereitet oder die umliegenden Restaurants besucht werden.

Anmeldung/Info: Yogazentrum Markgräflerland, Jutta Thies
www.yoga-muellheim.com/#kontakt · +49 7631 7484450