



Pranayama-Wochenende vom 7. bis 9. Dezember 2018



Pranayama bedeutet die bewusste Steuerung und Vertiefung der Atmung („prana“ = Atem und im weiteren Sinne Lebenskraft, „ayama“ = Kontrolle und Erweiterung). Atmung ist Leben. Mit Hilfe des Pranayama wird die Atmung gezielt eingesetzt, um mehr Gesundheit und Lebensfreude zu erreichen.

Das modular aufgebaute Pranayama-Wochenende richtet sich an Neu- und Wiedereinsteiger sowie an erfahrene Praktizierende.

Für Neu- und Wiedereinsteiger beginnt das Wochenende am Freitagabend mit einer praktischen Einführung in die Vorbereitungs- und die eigentlichen Pranayama-Übungen.

Samstag und Sonntag früh erlernt Ihr zunächst eine einfache Meditationstechnik, die Euer Prana schützen und stärken soll. Anschließend praktizieren wir Pranayama in der Tradition von Swami Kavalayanda. Für die Ashtangis unter Euch besteht danach die Möglichkeit für eine Praxis im Mysore-Stil. Am Samstagnachmittag beschäftigen wir uns theoretisch und praktisch mit dem feinstofflichen Körper (Prana, Kanda, Nadi und Chakra). Anschließend chanten wir gemeinsam. Und zum Ausklang praktizieren wir noch einmal Pranayama.

Ich habe Pranayama 2010 erlernt und praktiziere es seitdem fast täglich. Meine Lehrer im Pranayama sind Paul Dallaghan (www.samahitarettreat.com) und dessen Lehrer Sri O.P. Tiwari, der ein persönlicher Schüler von Swami Kavalayanda ist ([//kdham.com/](http://kdham.com/)).

Freitag, 7.12.

18.00 - 21.00 Uhr	Praktische Einführung und Auffrischung zum Pranayama	40 €
-------------------	--	------

Samstag, 8.12.

06.00 - 6.30 Uhr	Einführung in die Kanda-Meditation I	10 €
06.30 - 7.30 Uhr	Pranayama (praktische Übungen)	15 €
07.45 - 10.15 Uhr	Ashtanga Vinyasa Yoga (Mysore-Stil)	15 €
15.00 - 17.00 Uhr	Theorie (Prana, Kanda, Nadis, Chakren u.a.) und Fragen und Antworten zum Pranayama, anschließend Chanting	40 €
17.00 - 18.00 Uhr	Pranayama (praktische Übungen)	15 €

Sonntag, 9.12.

06.00 - 6.30 Uhr	Einführung in die Kanda-Meditation II	10 €
06.30 - 7.30 Uhr	Pranayama (praktische Übungen)	15 €
07.45 - 10.15 Uhr	Ashtanga Vinyasa Yoga (Mysore-Stil)	15 €

Kosten

Frühanmeldung (bis 1. November) Regulärer Preis

Volles Programm (inkl. Mysore)	140 €	175 €
Volles Programm (exkl. Mysore)	120 €	145 €

Eine Voranmeldung ist erforderlich und bindend. Die Teilnehmerzahl ist beschränkt. Für weitere Informationen und Anmeldung bitte Kontakt unter mkhschmidt@gmail.com.