



## Pranayama Auffrischung



### Nächste Termine:

**2. September, 11 bis 12.30 Uhr**

**9. Dezember, 11 bis 12.30 Uhr**

Dieser Workshop wendet sich an alle, die bereits Erfahrungen mit Pranayama im Stil von Sri O.P. Tiwari gesammelt haben.

Wir wiederholen und vertiefen vorbereitende Übungen für das Pranayama (u.a. Uddhiyana Bandha, Agni Sarah und Kapalabathi) und – in Abhängigkeit von der Zusammensetzung der Gruppe – die verschiedenen Pranayamas (u.a. Nadi Shodana, Surya Bhedana, Shitali bzw. Shitkari).

Der Workshop ist eine gute Gelegenheit, die eigene Pranayama-Praxis zu überprüfen oder auch, um wieder einzusteigen.

Ich biete ihn regelmäßig an, damit wir in Ruhe weitere Fragen zur Pranayama Praxis besprechen können, vor allem für diejenigen, die nicht die Möglichkeit haben, an den wöchentlichen Pranayama Klassen (jeweils dienstags von 17.30 bis kurz vor 18 Uhr) teilzunehmen.

Der Workshop ist im Monatsbeitrag enthalten, ansonsten kostet er 15 € (bzw. eine Einheit auf der Zehnerkarte).

Ich bitte um Voranmeldung.

Für Neu- und Einsteiger aus anderen Traditionen des Pranayama ist der Workshop ungeeignet. Sprecht mich bitte an, wenn Ihr Pranayama im Stil von Sri O.P. Tiwari erlernen wollt. Dies ist entweder in Einzelarbeit möglich oder bei den Einführungsseminaren. Das nächste findet vom 7. bis 9. Dezember statt.

Für weitere Informationen und Anmeldung bitte Kontakt aufnehmen unter 06174 3240 oder [mkhschmidt@gmail.com](mailto:mkhschmidt@gmail.com).