

## Pranayama Wochenende vom 5. bis 7. April 2019



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.

Der modular aufgebaute Workshop 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 am Sonntag 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. Am Sonntag werden wir die Arbeit vom Samstag vertiefen.

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

### Freitag, 5.4.

18.00 - 21.00 Uhr	Praktische Einführung und Auffrischung zum Pranayama	50 €
-------------------	--	------

### Samstag, 6.4.

09.00 - 9.30 Uhr	Einführung in die Kanda Meditation	7 €
------------------	------------------------------------	-----

09.30 - 11.00 Uhr	Pranayama (praktische Übungen)	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, 7.4.

06.15 - 7.00 Uhr	Einführung in die Kanda Meditation (optional)	7 €
------------------	---	-----

07.00 - 10.15 Uhr	Ashtanga Vinyasa Yoga (Mysore-Stil) (optional)	15 €
-------------------	--	------

10.45 - 12.30 Uhr	Pranayama (praktische Übungen)	15 €
-------------------	--------------------------------	------

### Kosten

### Frühanmeldung (bis 15. Februar)

### Regulärer Preis

Volles Programm (inkl. Mysore)	140 €	175 €
--------------------------------	-------	-------

Volles Programm (exkl. Mysore)	125 €	160 €
--------------------------------	-------	-------

Eine Voranmeldung ist erforderlich und bindend. Die Teilnehmerzahl ist beschränkt. Für weitere Informationen und Anmeldung bitte Kontakt unter [mkhschmidt@gmail.com](mailto:mkhschmidt@gmail.com) oder 06174 3240.