



## Tagesretreat

# Wenn du atmen kannst, kannst du Yoga machen!

An diesem Tag werden wir gemeinsam tiefer in eines der häufigsten und wichtigsten Elemente des Resilienz-Yoga eintauchen - die Bewegung aus dem Atem heraus. In den Bereichen Yoga, Fitness und ganzheitliche Gesundheit wird viel über die "richtige Art zu atmen" diskutiert. Anstatt uns auf eine endgültige Antwort festzulegen, wollen wir sie für uns selbst erforschen und uns ansehen, was die Wissenschaft und die Yogatradition sagen und welche Vorteile es hat, verschiedene Ansätze auszuprobieren.

Ein wichtiges Ziel der Resilienz Yoga Asana Praxis ist es, Prāṇāsakti - die Vitalität der Lebensenergie im Sushumna, der zentrale Energiekanal aufzubauen. Asana-Praktiken zu nutzen, um Prāṇāsakti aufzubauen, ist eine andere Art zu sagen, dass wir diese Praktiken nutzen, um Resilienz aufzubauen. Denn Prāṇāsakti ist Deine Lebensenergie und ihr Zustand spiegelt den Zustand Deiner Gesundheit im Allgemeinen wider. Je stärker Du körperlich, geistig, emotional und energetisch bist, desto resilienter kannst Du sein.

Wenn Du Yoga mit dem Fokus auf die Prāṇāsakti praktizierst, verändert das Deine Sichtweise und Deine Praxis von Asanas und Pranayama. Es verinnerlicht den Fokus, bringt ihn in den zentralen Kanal und macht den Atem zum zentralen Fokus der Praxis.

Die atemzentrierte Praxis basiert auf der Idee:  
Wenn du atmen kannst, kannst du Yoga machen!

**Wann:** Samstag, den 23. November 2024

**Wo:** PADMA Yogazentrum, Klostersande 40A, 25336 Elmshorn

**Uhrzeit:** Wir fangen um 10 Uhr an und stimmen uns um 18:00 aus. Ich biete auch die Organisation eines gemeinsamen Abendessens an. Dieses Essen ist im Preis *nicht* inbegriffen.

**Preis:** 110 € inkl. MwSt. Rechnung erfolgt nach der Anmeldung und ist erst nach Eingang des Betrags gültig.

**Anmeldung:** [kontakt@yogaprofessionals.de](mailto:kontakt@yogaprofessionals.de)

**Hinweis:** Bei Absagen nach dem 21. Oktober werden die Kosten für den Workshop *nicht* erstattet.

Freue Dich auf einen bewegten Tag!

Sharanne