

TEILNAHMEBESTÄTIGUNG

Hiermit bescheinigen wir Frau

Petronella Richner geb. 22.04.1981

die Teilnahme am Kurs

Beckenboden und Kriya-Yoga Teil 2

Inhalte:

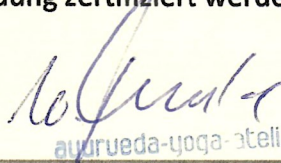
- a) Die theoretischen Grundlagen des Nadi's und Prana Vayu
- b) Atemtechniken und deren physiologische Wirkung auf den ganzen Organismus
- c) Die Wirkung von Kriya-Yoga, Pranayama und Meditation auf das geistig-seelische Gleichgewicht inclusive einfacher Übungen.
- d) Die Auswahl und Durchführung von Übungen orientiert sich an den therapeutischen Bedürfnisse des Klienten
- e) Techniken und Anwendung des Yoga Nidra.
- f) Die Funktionsweise von Pranayama zur Lenkung und Steuerung des Energieflusses im Körper
- g) Einführung in die Grundlagen des Marma-Nadi-Systems
- h) Das Vata-Prinzip und die 5 Vayus
- i) Asanas als diagnostische und therapeutische Werkzeuge und die Stimulierung der Marmas
- j) Techniken, die Bandhas zu schliessen, um den Fluss des Prana durch die Chakren zu leiten
- k) Mantren als Mittel zur Aktivierung der Chakren

Dieser Kurs am 19. Mai 2024 mit einem Umfang von **8 Stunden à 60 Min.** unter der Leitung von Umesh Tejasvi kann als Weiterbildung zertifiziert werden.

Bern den 19. Mai 2024



Umesh Tejasvi, Ausbilder



ayurveda-yoga-atelier GmbH
Klosbachstrasse 116
8032-Zürich