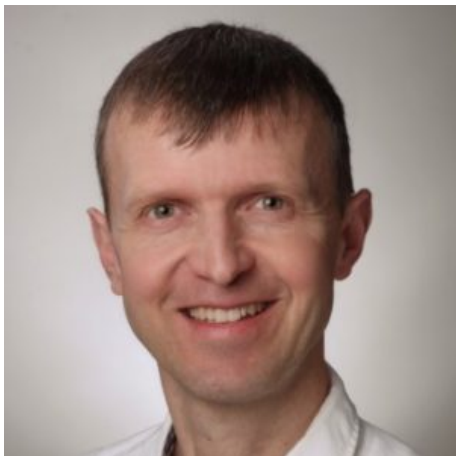


Einführung in die Praxis von Pranayama mit Hridaya

Samstag, 11. September 2021
9.30 – 12.30 / 14.00 – 17.00

Im satyam Yoga Zentrum, 3215 Gempenach

Kosten: Fr. 160.-



Erklärung der Lebensenergie (Prana) im klassischen Verständnis des Hatha Yoga. Ihre Wirkungsweise im menschlichen Körper wird mit Hilfe der Energiekanäle (Nadis), Energiezentren (Chakras) und energielenkender Techniken (Mudras & Bandhas) erklärt und in der Praxis umgesetzt. Viele Atemübungen welche das Lungenvolumen (die Vitalkapazität) erweitern und dadurch die Energiegewinnung – auch im Alltag – verbessern.

Anmeldung:

Devi Oedipe: 076 536 99 75 / devi.o@hotmail.ch