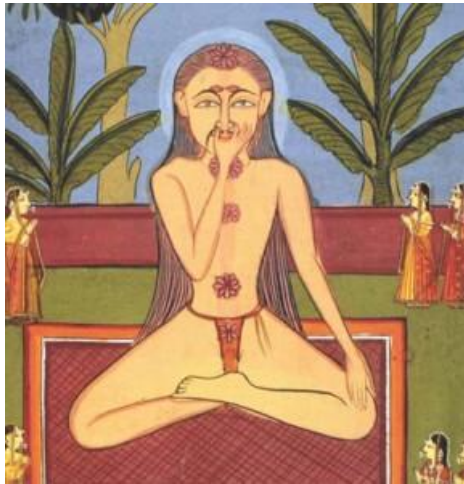


„Fließt der Atem, fließen auch die Gedanken; ruht der Atem, so ruhen auch sie.
Da ein Yogi nach der Ruhe strebt, muss der Atem beruhigt werden.“

Hatha-Yoga-Pradipika II,2



Pranayama- Workshop

Samstag, 5. Mai 14.00-17.00 Uhr mit Anmeldung

mit Yasemin Tuna-Nörbling

Kosten: € 45,-

„Atma“ bedeutet im Sanskrit „Seele“- es ist kein Zufall, dass das Wort „Atem“ darin seine Wurzel hat. Der Atem spiegelt unsere seelische Verfassung wieder, mal flach, mal stockend, mal rau, mal entspannt... Die Yogis wissen schon lange, dass nicht nur ein friedlicher Zustand uns ruhig atmen lässt, sondern dass auch umgekehrt, ein langer, tiefer Atem zentriert und friedlich macht.

In diesem Workshop werden wir Yoga-Übungen, kombiniert mit verschiedenen Atem-Techniken anwenden, die unser Nervensystem stärken und uns in Verbindung mit unserer Seele bringen.

**Kundalini Yoga Karlsruhe
in Rüppurr**

Hinterm Dorf 21, 76199 Karlsruhe

Anm. : info@kundalini-karlsruhe.de oder yasemin@yoga-zentrum-heidelberg.de

