

KLANG, ATEM und YOGA WORKSHOP mit Ganapati Yogi-

Sonntag 18:10 von 17:00-19:30 Uhr



Ich möchte Dich zu einem **besonderen Yoga-Workshop** einladen. Wir werden uns vor allem mit **Atem und Bewegung** beschäftigen und uns dann mit den heilenden Klängen entspannen. Es ist eine gute Angelegenheit, neue Fähigkeiten zu sammeln, die bei der selbstständigen Yogapraxis nützlich sein können oder die schon bestehende Praxis zu vertiefen. **Pranayamas** sind yogische Atemübungen, aus denen wir zahlreiche Vorteile ziehen können.

Sie stärken unser **Immunsystem** und entspannen das Nervensystem. Sie können uns mit vielen atembezogenen Krankheiten helfen und erhöhen das Energieniveau. Sie sind auch eine **Einführung zur Meditation**. Beim dem Workshop werden wir die wichtigsten Pranayamas kennenlernen (in der Liegen- und Sitzposition), sodass Du diese in deine tägliche Praxis integrieren kannst. Am Ende des Workshops wirst du einem **Relaxationskonzert** zuhören können. Die **tibetischen Klangschalen** wirken beruhigend, tief entspannend und durch ihre Vibrationen für den menschlichen Körper heilend.

Wir werden:

Die wichtigsten Pranayamas (Atemübungen) im Liegen und Sitzen lernen

Dynamisches Yoga mit dem Schwerpunkt Atem üben

Uns in einer geführten Relaxation entspannen

Konzert mit tibetischen Klangschalen (und anderen Instrumenten) hören

Für:

Alle. Erfahrung mit Yoga oder Pranayamas ist nicht erforderlich

Anmeldung bitte nur direkt per Email vorab an info@yogalehrer-Berlin.de

Wo und wann:

Shakti Yogaloft, Urbanstr. 67, Berlin

18.10 (Sonntag), 17-19:30 Uhr

Gegenanzeigen (nur mit einer ärztlichen Genehmigung):

Schwangerschaft (dynamische Pranayamas können nicht bei Schwangerschaft ausgeführt werden)

Große Blutdruckprobleme

Preis:

35EUR für ganzen Workshop

Über mich:

Ich heiße Ganapati. Ich übe Yoga seit ungefähr 6 Jahren und möchte die Schönheit Yogas mit anderen teilen. Ich habe eine Ausbildung in Iyengar-Methode abgeschlossen und dann bei dem Sivananda-Lehrerkurs (als zertifizierter Yogalehrer, RYT200). Ich habe auch Erfahrung bei Lehrern aus verschiedenen Ländern gesammelt. Im Unterricht lege ich den Schwerpunkt auf Atem, Relaxation und Reintegration, da Yoga meiner Meinung nach Ruhe und Klarheit bedeutet.