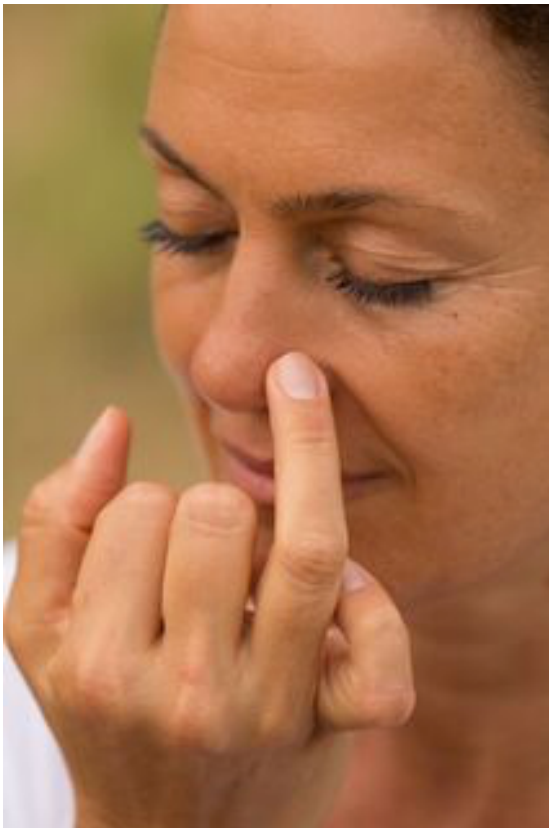


WEITERBILDUNG „PRANAYAMA - DIE TIEFE DES ATEMS“ mit Andrea Sri Devi Rastl

Wir tauchen tief in die wundervolle Welt der yogischen Atemübungen (Pranayama) ein.

Wenn wir ruhig, gleichmäßig und tief atmen:



- verstärken wir die Wirkungen der Asanas / Konzentrationsübungen / Meditationen
- fühlen wir uns gesund und stabil
- sind unsere Gedanken ruhig und klar
- sind wir konzentriert und achtsam
- nehmen wir unsere Intuition liebevoll und klar wahr
- fließt unsere Lebensenergie (Prana) leicht und frei
- genießen wir immer mehr die Stille / unsere innerste Quelle / unser Selbst

Diese Weiterbildung ist für Yogalehrende sowie geübte Yogapraktizierende geeignet.

ANDREA SRI DEVI RASTL, MAG.



Termine und Informationen

T +43 (0)664 43 88 700

E sridevi@lotus-bluede.at

W www.lotus-bluede.at

ANANDA Yoga & Bewusstseinerweiterung

ॐ AUSBILDUNGEN | RETREATS & WORKSHOPS | KURSE | EINZEL YOGACOACHING
ॐ QUANTENHEILUNG | PRANA HEALING | LICHTKOSMETIK BEHANDLUNGEN



Inhalte Teil 1:

- Pranayama: Einführung und wundervolle Wirkungsweisen
- Yogasutras von Patanjali – Hinweise für unsere Pranayamapraxis
- Energielehre – Teil 1
- Pranayamas – Teil 1
- Exakte Ausführung, Hintergründe und sehr viel Praxis
- Wichtige Hinweise für den Unterricht
- Sadhana (regelmäßige Praxis) – Teil 1
- Aufbau von Pranayama – Übungsprogrammen

Ort & Termin (Sa 09:00 – 18:00 / So 09:00 – 15:00)

- Spiraldynamik® Center für Yoga und Bodymind / Wasserfeldstr. 17 / 5020 Salzburg / www.spiraldynamik-yoga.at
- TEIL 1 – Samstag / Sonntag: 30. September & 01. Oktober 2017

Weiterbildungsbeitrag

240 Euro (inkl. Skriptum und Teilnahmebestätigung) pro Termin

Information & Anmeldung

Mag. Andrea Sri Devi Rastl / 0043 664 43 88 700 /
sridevi@lotus-bluede.at / www.lotus-bluede.at

ANDREA SRI DEVI RASTL, MAG.



Termine und Informationen

T +43 (0)664 43 88 700

E sridevi@lotus-bluede.at

W www.lotus-bluede.at