

Yoga Seminar „Grundlagen von Pranayama“

mit Urs Anandaratna Keller

Sonntag, 15. September 2024, 9:30 - 12:30 Uhr

Dieses Seminar vermittelt dir ein Verständnis für die subtile Wissenschaft der Atmung. Du wirst verschiedene Techniken praktisch üben, erhältst wertvolle Hintergrundinformationen zur Wirkungsweise der Techniken und wie du sie unterstützend in deinen Alltag integrieren kannst.

Im ersten Teil lernst du Körperübungen und Pranayama Vorbereitungstechniken kennen, zum Stärken der Atemmuskulatur und Ausdehnen der Lungenkapazität. Das Resultat ist ein gesundes Atemmuster und die Entlastung des Nervensystems – wir fördern Harmonie auf mentaler und emotionaler Ebene. Die Sauerstoffaufnahme wird gesteigert, wodurch der Körper effizienter entschlacken kann und die verschiedenen Körpersysteme erfahren tiefgreifende Heilprozesse.

Im zweiten Teil lernst du klassische Pranayama Techniken kennen, welche dein vitales Energiefeld stärken, beruhigen und ausgleichen und so den Geist stabilisieren. Darauf aufbauend schliessen wir mit einem Yoga Nidra ab, um die subtile Wahrnehmung für das pranische Energiefeld des Körpers zu entwickeln.

Ergänzend zum Seminar erhältst du ein kleines Manual und Audio Aufnahmen (im Preis inbegriffen), damit du ein einfaches Yoga Programm zu Hause weiter üben kannst.

Datum & Zeit:

Sonntag, 15. September 2024 von 9h30 bis 12h30 (inkl. kurzer Pause)

Seminar Ort:

Alte Spinnerei, Klosterstrasse 40 in 5430 Wettingen (der Yogaraum befindet sich im 1.Stock). Ab Bahnhof Wettingen sind es rund 10 Minuten Fussmarsch, Parkplätze vorhanden.

Preis: CHF 85.- inkl. Handout & Audio Aufnahmen mit einfachem Übungsprogramm
Achtung: Die Plätze im Yoga Studio sind begrenzt, bitte frühzeitig anmelden.

Lehrer:

Urs Anandaratna Keller ist Ausbildungsleiter und Gründer der Samatvam Yoga Schule in Zürich. Im Jahr 2001 wurde er in Nepal und Indien in die SATYANANDA YOGA® Tradition eingeweiht und widmet sich seither dem intensiven Studium der integralen Yoga Lehre.

Während langen Aufenthalten an der Bihar School of Yoga in Indien und verschiedenen SATYANANDA YOGA® Zentren in Australien, Neuseeland und Europa, hat er gelernt, das theoretische Wissen in die Praxis umzusetzen und in den Alltag zu integrieren. Er versteht es, dieses fundierte und langjährige Wissen auf humorvolle Art und Weise weiterzugeben.

2005 begann er in Neuseeland Yoga zu unterrichten und gründete 2008 die Samatvam – Yoga Schule in Zürich, um die Lehre der SATYANANDA YOGA® Tradition in der Schweiz zugänglich zu machen. Seit 2011 bildet er nach den Grundlagen von SATYANANDA YOGA® aus.

