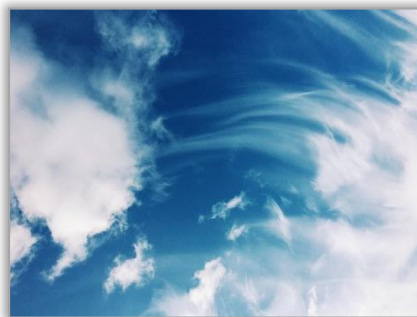


Samstag, 21. Oktober 2023

## Einführungsseminar

# Prāṇāyāma: Der Yoga-Atem

„Solange der Atem im Leibe wohnt, ist Leben da.  
Schwindet der Atem, so schwindet das Leben.  
Daher lenke Deinen Atem.“  
(Haṭhayogapradīpikā, Kapitel 2, Vers 3).



Prāṇāyāma umfasst Techniken zur Lenkung von Atem bzw. Lebensenergie und ist ein bedeutender Bestandteil der traditionellen Yogapraxis. Im Seminar findet eine Einführung in dieses komplexe Thema statt. Im Verlauf des Tages werden sich Wissensvermittlung und längere Phasen gemeinsamer Yogapraxis abwechseln. Zur Vorbereitung von Körper und Geist auf erste Schritte zur prāṇāyāma-Praxis werden unter anderem āsanas (Körperhaltungen), kriyās (Reinigungsübungen) und dhyāna (Meditation) praktiziert.

**Datum und Zeit:** 21. Oktober 2023, 10 – 16 Uhr

**Ort:** Atelier Kirschblüte, Jonsdorfer Str. 5, 01259 Dresden

**Seminarleitung:** Claudia Friedrich (Friedel-Yoga) Yogalehrerin (BDY/YSD), Dipl.-Sozialpädagogin (BA)

**Seminarablauf:** **Vormittag ca. 10 Uhr bis 12.45 Uhr**

*Yogapraxis*

*Einführung in das Thema – Was ist prāṇāyāma? (Teil 1)*

*Yogapraxis*

**Nachmittag ca. 13.30 Uhr bis 16 Uhr**

*Einführung in das Thema - Was ist prāṇāyāma? (Teil 2)*

*Gruppenübung/Austausch*

*Yogapraxis*

**Voraussetzung:** Die Teilnehmenden sollten bereits erste Erfahrungen mit Yoga haben bzw. regelmäßig praktizieren.

**Verpflegung:** Am Seminarort stehen Tee und Wasser zur Verfügung. Lebensmittel sollten selbst mitgebracht werden. Generell sind leichte, kleinere Speisen empfehlenswert.

**Ausstattung:** Yogamatten, Sitzkissen, Decken, Gurte und Klötze sind am Seminarort vorhanden. Eigene Materialien können selbstverständlich gerne mitgebracht werden.

**Kosten:** 65 Euro/Person

**Teilnehmerzahl:** max. 10 Personen

**Anmeldung:** per Mail an [kurs@friedel-yoga.de](mailto:kurs@friedel-yoga.de) oder **direkt im Atelier.**