

Zertifikat

Wir bestätigen

Frau Susanne Peter

die erfolgreiche Teilnahme an dem Seminar

Das Herz des Yoga
vom 7. - 8. November 2015

Der Atem steht beim Yoga im Mittelpunkt.

Das Herz des Yoga ist Pranayama. Aber den Atem zu zähmen ist wie Löwen zu zähmen, so steht es in der Hatha Yoga Pradipika.

Aufbauend auf den anatomischen Grundlagen der Atmung arbeiten wir mit verschiedenen Pranayama-Techniken, die uns helfen, den Atem zu regulieren.

Dieser Wochenende gab uns die Möglichkeit herauszufinden, was wir brauchen, um mit Einfühlungsvermögen Sicherheit im Pranayama zu gewinnen.

Das Seminar umfasste insgesamt 16 Unterrichtseinheiten á 45 Minuten.

München, den 08.11.2015

Yoga Institut München GbR
Altheimer Eck 2
80331 München
tel. 089-595 212
www.yoga-institut.de

B. A. K. Yoga
Institut
Jonas Blitz & Alex Katzauer
Dozenten

Leitung Yoga Institut München GbR