

## 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

  
Jonas Blitz & Alex Katzauer

Dozenten  
Leitung Yoga Institut München GbR