



• **Pranayama und Yoga Nidra**

Samstag, 17. Januar 2015, 10.00 - 12.00 Uhr

Kursleitung: Sophie Graf

Niveau: Alle

Preis: CHF 40.00

Die Atemtechniken (Pranayama) bilden einen festen Bestandteil unserer Yogapraxis. Unser emotionaler und gedanklicher Zustand prägt unsere Atmung und umgekehrt. Ebenso beeinflusst die Qualität des Atems unsere Körperfunktionen.

An diesem Morgen legen wir einen speziellen Fokus auf Pranayama-Übungen. Eine ruhige, entspannende Yogapraxis unterstützt unsere Erfahrung mit dem Atmen. Zum Abschluss folgt eine Yoga-Nidra Tiefenentspannung.

«Das Erste was zu lehren ist, ist der Atem.» Buddha

slowyoga. Winterthurerstrasse 89, 8006 Zürich

079 527 05 62 – www.slowyoga.ch

