

2-teiliger Pranayama Workshop

eine Einführung in die Atemtechniken des Yoga

(Der Workshop ist modular, daher Teilnahme am
2. Teil nur bei Teilnahme des 1. Workshops möglich)



Wann: Sonntag **14.06. & 28.06.26** – jeweils 10:00 – 13:00 Uhr

Wo: **Yoga Süd** – Stuttgart (Mozartstr. 51 / Ecke Immenhoferstr. 18)

Info: Anmeldung unter info@ashtangapada.studio (Sandra Schwabe)

30,- € je Workshopteil / mind. 4 - max. 10 TN (25,- € early bird bei Anm. bis 31.05.26)

Was ist Pranayama?

Pranayama sind Techniken des Yoga, die mit dem Atem nach yogischen Prinzipien arbeiten. Sie führen zu mehr Ruhe, Klarheit und Steigerung des Wohlbefindens. Auf der körperlichen Ebene führt Pranayama zu einer Reinigung der Atemorgane, besserer Versorgung mit Sauerstoff und auf der feinstofflicheren Ebene, unserem Nervensystem, zu mehr Wachheit und Balance.

Der Workshop umfasst eine **Einführung in vorbereitende Übungen für Pranayama, Kriyas** (Reinigungstechniken), **Atemtechniken und klassische Pranayamas**. Wir gehen auf die Unterschiede der Techniken und ihre Wirkungen ein. Dabei schauen wir auch auf philosophische Texte wie die Hatha Yoga Pradipika. Wir lernen jede Übung Schritt für Schritt mit Raum für die eigene Praxis.

Die Grundlagen des Workshops werden in der Tradition von Kaivalyadhama vermittelt – in welcher ich mit meinem Lehrer Sudhir Tiwari 2025 das einjährige Pranayama Teacher Training abschließen konnte.

Es sind keine Vorerfahrungen notwendig – bringe Neugier und Interesse mit 😊

Es wäre gut, wenn Du ca. 20-30 Minuten aufrecht sitzen kannst (gerne mit Unterlage, Bolster, Klötzen etc. - Hilfsmittel sind im Studio vorhanden)

Ich freue mich auf Dich! – Namasté

Sandra