



Atem

Die Stille des Atems
ist eine heilige Stille

Die Heilkraft der sanften Atmung – Gesundheit und tiefe Regeneration durch bewussten Atem

Der bewusste Atem steht im Zentrum dieser Stunde. Eingangs jeweils geschmeidige und behutsame Bewegungen um insbesondere die Atemräume im Körper zu sensibilisieren und vorzubereiten. Danach eine sanfte Atempraxis, die uns immer tiefer in die Heilkraft der eigenen Atmung begleitet, in unsere Stille, in die Meditation. Die Übungen sind an der Buteyko Methode und natürlich auch an sanften Techniken des klassischen Pranayama inspiriert.

Im Alltag atmen wir oft zu flach, zu schnell und sind mehr aufs Einatmen fokussiert. Hier legen wir ausdrücklich den Akzent auf Langsamkeit, Tiefe (Zwerchfell), Nasenatmung und auf das Ausatmen. Nebst dem gesundheitlichen Aspekt, bsw. die Stärkung der Nerven (Stichwort Vagusnerv), geht es genauso um die mystische Dimension des Atems, um die Verbindung mit der Lebensessenz.

Infos: Alle Daten, Zeiten & Preise auf www.devotionyoga.ch

Online: Alle Stunden auch online per Zoom-Link auf Website

Ort: Lotos Yoga Basel, Rütimeyerstrasse 40, 4054 Basel, www.lotosyoga.ch

Leitung: Andrea Ledergerber, Lehrerin für Yin Yoga, Kundalini Yoga & Shakti Dance, Atemcoach

Infos & Anmeldung: andrealedergerber@bluewin.ch & 079 443 85 67

www.devotionyoga.ch