



# yoga

## Mettmenstetten

### **Yoga Seminar – Grundlagen von Pranayama**

**Sa. 14. September 2024 von 9.00-12.00 Uhr**

Dieses Seminar vermittelt dir ein Verständnis für die subtile Wissenschaft der Atmung. Du wirst verschiedene Techniken praktisch üben, erhältst wertvolle Hintergrund Informationen zur Wirkungsweise der Techniken und wie du sie unterstützend in deinen Alltag integrieren kannst. Im ersten Teil lernst Körperübungen und Pranayama Vorbereitungstechniken kennen, zum Stärken der Atemmuskulatur und Ausdehnen der Lungenkapazität. Das daraus resultierende gesunde Atemmuster, entlastet das Nervensystem und fördert Harmonie auf mentaler und emotionaler Ebene. Die Sauerstoffaufnahme wird gesteigert, wodurch der Körper effizienter entschlacken kann und die verschiedenen Körpersysteme erfahren tiefgreifende Heilprozesse.

Im zweiten Teil lernst du klassische Pranayama Techniken kennen, welche dein vitales Energiefeld stärken, beruhigen und ausgleichen und so den Geist stabilisieren. Darauf aufbauend schliessen wir mit einem Yoga Nidra ab, um die subtile Wahrnehmung für das pranische Energiefeld des Körpers zu entwickeln.

Ergänzend zum Seminar erhältst du ein kleines Manual und Audio Aufnahmen (im Preis inbegriffen), damit du ein einfaches Yoga Programm zu Hause weiter üben kannst.

**Kosten:** 75.-

**Ort:** Im Giebel, 3. Stock des Gemeindehauses, Albisstrasse 2, 8932 Mettmenstetten

**Anmeldung:** Die Plätze im Yoga Raum sind begrenzt, bitte frühzeitig anmelden.

**Lehrer:**

Urs Anandaratna Keller ist Ausbildungsleiter und Gründer der Samatvam Yoga Schule in Zürich. Im Jahr 2001 wurde er in Nepal und Indien in die SATYANANDA YOGA Tradition eingeweiht und widmet sich seither dem intensiven Studium der integralen Yoga Lehre.



---

# yoga

Mettmenstetten

**Yoga Seminar – Grundlagen von Pranayama**  
**Sa. 14. September 2024 von 9.00-12.00 Uhr**