

# Pranayama Seminar

mit Rosmarie Herczog

Basel, Samstag 05. Januar 2019

## Ort

Lotos Yoga Zentrum  
Rütimyerstrasse 40  
4054 Basel

## Kursleitung

Rosmarie Herczog,  
dipl. Yogalehrerin YS/EYU;  
Erwachsenenbildnerin

## Dauer

von 10.00 bis 16.30 Uhr  
inkl. Pause, 1 Std  
5,5 ausgewiesene Stunden

## Teilnehmende

YogalehrerInnen in Ausbildung,  
Dipl. YogalehrerInnen YCH,  
Interessierte mit Yoga-Erfahrung

## Kosten

CHF 120.00 für Teilnehmende,  
die nicht in der Lotos Yoga  
Ausbildung sind

## Anzahl Teilnehmende

Max. 20

## Mitnehmen

Warme Yoga-Kleider  
und ein leichtes Tuch

## Anmeldung erforderlich

sekretariat@lotosyoga.ch oder  
Tel. 061 271 40 86

## Anmeldeschluss:

20.12.2018



Bild: Internet

## Weshalb Pranayama üben?

Eine Begründung für yogische Atemübungen findet sich u.a. in der Hathayogapradipika II, 2:

**„Fliesst der Atem, fliessen auch Gedanken;  
Ruht der Atem, ruhen auch sie.  
Da ein Yogi nach Ruhe strebt,  
muss der Atem beruhigt werden.“**

Wichtig ist dabei nicht nur die Verlängerung der Atmung, sondern auch das Rhythmisieren.

## Pranayama Seminar

Wir gehen zuerst von Fragen aus, welche die Richtung des Seminars bestimmen. Das Kennenlernen der theoretischen Grundlagen und das eigene Üben stehen im Mittelpunkt. Die Diskussion über die gemachten Erfahrungen rundet das Ganze ab.

Beginn also mit Theorie zu Pranayama und der Abgrenzung zur Atemtherapie. Anschliessend wird gemeinsam praktiziert. Es folgt eine Stunde Mittagspause und im Nachmittagsblock wird Theorie und Praxis von Pranayama, Bandhas und Meditation fortgesetzt. Theoretische Inputs ergänzen die praktischen Übungen.