



## Yoga-Seminar „Die Kraft des Atems“ (Basiskurs)



**Atem ist Leben, Atem befreit und klärt.** Schon in frühesten Yogatraditionen erlangte der Atem (*prana*) große Bedeutung. Er ist ein entscheidender Faktor für unsere psychosomatische Gesundheit, u. a. für die Stressbewältigung und -vorbeugung. Nicht zuletzt ist er ein stets verfügbarer Lehrmeister: Durch ihn erfahren wir Wandel und Verbindung. Die Seminareinheiten dienen dazu, sich in **grundlegenden Atemtechniken** zu schulen, auf denen komplexere Techniken des *pranayama* (yogische Atemtechniken) aufbauen können. Neben der **Atemregulation** geht es uns um **Atemachtsamkeit** und **Atemmeditation**. Bei körperspezifischen Übungen öffnen wir die **Atemräume** und spielen mit unterschiedlichen Verbindungen von **Atemrhythmen** und Bewegungsabläufen. Die Körperübungen (*asanas, karanas/vinyasas*) erlauben meist Variationen mit unterschiedlichem Schwierigkeitsgrad, so dass **sowohl Neulinge wie Geübte im Yoga** gut aufgehoben sind. Der **Umsetzbarkeit der Übungen im Alltag** werden wir uns ebenso ausführlich widmen.

### Kursdaten:

- 6 Übernachtungen im Hotel Alpina\*\*\*\* (3 Gehminuten vom Yogastudio entfernt), <https://thermenhotels-gastein.com/de/hotel-alpina>
- inkl. Verwöhnhalbpension und Nutzung des hoteleigenen Alpine Spa
- zum Termin Ihrer Wahl
  - Freitag, 21.05.2021, bis Donnerstag, 27.05.2021
  - Samstag, 11.09.2021, bis Freitag 17.09.2021
- Anmeldefrist und kostenlose Stornierung bis 14 Tage vor Kursbeginn
- mindestens 5, maximal 9 Teilnehmende
- Paketpreis: ab 590,- Euro pro Person.
- Praxisort und Yogalehrerin: Yogastudio Gastein, Sibylle Lainer, [www.yogastudio-gastein.at](http://www.yogastudio-gastein.at)

### Programm:

#### 1.Tag:

- ab 19:45 Uhr: organisatorische und thematische Einführung, Praxis Atemtechniken

#### 2.-6. Tag:

- 7:15-7:45 Uhr: Praxis Atemtechniken
- 8:00-9:30 Uhr: ganzheitliche Yogastunde
- 10:00-10:30 Uhr: Frühstück
- 15:00-16:00: Möglichkeit für 15 min Einzelgespräch
- 16:30-18:00 Uhr: ganzheitliche Yogastunde
- 18:30-19:30 Uhr: Abendessen
- 19:45-21:00 Uhr: Vortrag, Praxis Atemtechniken, Atemmeditation

#### 7. Tag:

- 7:15-8:15 Uhr: Praxis Atemtechniken, Abschlussrunde

Die zu den Seminarzeiten geltenden rechtlichen Bestimmungen bezüglich der **Corona-Pandemie** (z. B. Vorweis einer Impfbestätigung oder eines negativen Testergebnisses) werden kurzfristig vor dem Kursbeginn mitgeteilt.