

Atmen

Achtsamkeit

Stressreduktion

Pranayama-Workshop-Reihe 2018/2019  
mit Vilas

EINE PRANAYAMA-PRAXIS-WORKSHOPREIHE MIT VILAS

# ATMEN-ACHTSAMKEIT-STRESSREDUKTION

Zum Workshop: Diese Workshopreihe vertieft die grundlegenden Atmungsmethoden, gibt Einblicke in Pranayama und seine Wirkung und vermittelt den Weg mit dieser Praxis zum Tor der Meditation zu gelangen.

Jeder Workshop steht für sich selbst und vermittelt andere Inhalte. In jedem Workshop werden zuerst die Grundlagen erarbeitet um den darauf aufbauenden Inhalten und Methoden gerecht werden zu können.

Das gemeinsame Ziel aller Workshops: über die verschiedenen Übungen tiefer Atempraxis gelangen die Teilnehmer zur von Achtsamkeit geprägten Stressreduktion. Die Teilnahme an diesen Workshops, unterstützt durch die entsprechenden Lehrmittel, befähigt die Teilnehmer zuhause die erlernten Techniken zu praktizieren.

Beim Umgang mit der persönlichen Atmung geht es um die Selbsterfahrung einer ganz besonderen Art: frei, mit dem eigenen Atemrhythmus verbunden, nicht kontrollierend, sondern individuell freiheitsfördernd. Jeder wird an seinem Ort abgeholt und auf seinen persönlichen Weg gebracht.

Die Vermittlung dieser Methode basiert auf tiefer, vom Lehrer betreuter, Selbsterfahrung und wird begleitet von präziser und spielerisch angeleiteter Ausrichtung. Es sind freudige, inspirierende Statements einer realistischen Einschätzung, verbunden und getragen von einem großzügigen Herz. Ein Pranayama, das jeden Praktizierenden erreicht und fördert und nicht in Vorgaben und Kontrollsysteme zwingt.

Ein Muss für jeden ernsthaft Yoga-Praktizierenden, eine erhellende Erfahrung für all die, die tiefer zur inneren Ruhe kommen möchten. So entsteht ein Zugang zum Selbst mit allen Facetten einer tiefen Meditationserfahrung.

Im Workshop enthalten sind die notwendigen Aufwärm- und Dehnsequenzen, die den Körper auf die Reise nach Innen vorbereiten.



## TERMINE 2018 UND 2019

Pranayama-Praxisworkshop **09.02.2018 bis 11.02.2018**

Pranayama-Praxisworkshop **01.06.2018 bis 03.06.2018**

Pranayama-Praxisworkshop **07.09.2018 bis 09.09.2018**

Pranayama-Praxisworkshop **01.02.2019 bis 03.02.2019**

Pranayama-Praxisworkshop **10.05.2019 bis 12.05.2019**

Pranayama-Praxisworkshop **30.08.2019 bis 01.09.2019**

## Zeiten:

freitags 16.30 bis 20.30 Uhr

samstags 07.00 bis 14.00 Uhr

sonntags 07.00 bis 14.00 Uhr

## Preise:

330,00 € Workshop

300,00 € Workshop, Frühbucher  
(Buchung und Zahlungeingang bis jeweils 3 Monate vor Veranstaltungsbeginn)

## Veranstaltungsort:

parApara yogaAkademie

Tschudistrasse 7

14476 Potsdam

## Buchung und detaillierte Info unter

[www.parapara-yogaakademie.de](http://www.parapara-yogaakademie.de)

## parApara UG

Hönow Str. 108

12623 Berlin

Tel:+49 30 80 20 81 85

E-Mail: [info@para-apara.de](mailto:info@para-apara.de)

## Mehr Info zu Lalla und Vilas:

[www.lallaundvilas.ch](http://www.lallaundvilas.ch)



Mit Lalla und Vilas zuhause praktizieren:  
als Download unter  
[www.lallaundvilasyoga.de/downloadshop](http://www.lallaundvilasyoga.de/downloadshop)  
DVD erhältlich bei Amazon

