

Pranayama- die Beherrschung der Lebensenergie durch den Atem

Kursnummer	252GY7182
Beginn	Freitag, 07.11.2025, 18:10 - 19:10 Uhr
Dauer	3 U-Tage
Kursort	Garbsen; Geschäftsstelle vhs (am Planetencenter); Entspannung
Gebühr	23,00 €
Teilnehmer	7 - 10
Kursleitung	Kerstin Knochenhauer

Kursbeschreibung

Atemmeditationen in bestimmten Körperhaltungen mit Mudras und Mantras aus dem Kundalini-Yoga werden zur Stärkung der allgemeinen Gesundheit und des Wohlbefindens ausgeführt. Alle Körpersysteme, wie z.B. das Energiesystem und das Nervensystem, werden unterstützt und gestärkt. Wissen und Theorie fließen mit ein. Zum Abschluss rundet eine tiefe Entspannung die Kursstunde ab.

Ziel

Bewusste und achtsame Regulierung und Vertiefung der Atmung
Lebensenergie erhöhen
Bewusstsein erhöhen

Methoden

Pranayama - bewusste Atemführung
Atemmeditation in bestimmter Körperhaltung aus dem Kundalini-Yoga
Mudra - Hand- oder Fingerhaltung
Mantra - Meditations- und Klangwörter

Mitzubringen

bequeme Kleidung, Getränk, Yoga Matte, leichte Decke

Interessierte und Gesundheitsbewusste- ohne Vorkenntnisse

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
07.11.2025	18:10 - 19:10 Uhr	Garbsen; Geschäftsstelle vhs (am Planetencenter); Entspannung
14.11.2025	18:10 - 19:10 Uhr	Garbsen; Geschäftsstelle vhs (am Planetencenter); Entspannung
21.11.2025	18:10 - 19:10 Uhr	Garbsen; Geschäftsstelle vhs (am Planetencenter); Entspannung