

SAMSCHTI-USZYT IM FEBRUAR

Die Kunst der Atemregulierung - Pranayama

Zeit für dich!

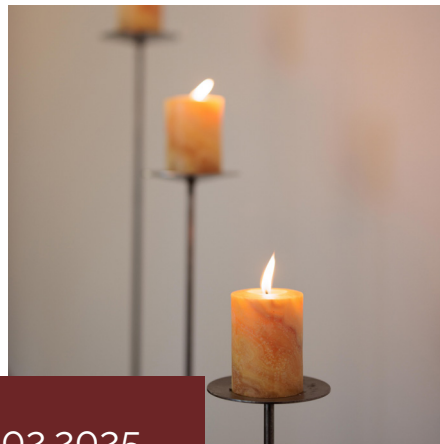
Die Praxis von Pranayama löst die Schleier, die den Geist umgeben. Dadurch wird der Geist fähig zur Sammlung.

(Yoga Sutra II.52, II.53)

Ein gesunder Atemvorgang dauert beim Menschen im Durchschnitt 4 Sekunden, so atmen wir 21'600 mal am Tag. Bei diesem ausgeglichenen Rhythmus ist das Uhrwerk, so heisst es, erst in 100 Jahren abgelaufen. Gute Atmung zahlt sich also in Lebensdauer aus.

(Sriram)

Wir gönnen uns eine Auszeit, um Energie zu tanken, Kräfte zu sammeln. Gleichzeitig vertiefen wir unser Wissen über Yoga.



Samstag, 15.02.2025
8:30 - 11:30 Uhr

Treffpunkt:

Melchnastrasse 40, 4900 Langenthal

Kosten:

Fr.70.- inkl. Tee, Znüni

Mitbringen:

Bequeme Kleidung
(Matten, Kissen usw. sind vorhanden)

Anmeldung:

Barbara Lüscher, 079 284 15 17
mail@barbarayoga.ch
www.barbarayoga.ch

Platzzahl beschränkt