

# YourYoga Workshop Pranayama

## „Atem ist Leben“

- In diesem Workshop entfernst du dich langsam von alten Atemmustern und näherst dich einer neuen Atmung an, die dir mehr Lebensenergie spenden wird.
- Atmen müssen alle Menschen und nur die Wenigsten wissen diese kraftvolle Energiequelle für sich sinnvoll einzusetzen.
- Während des Workshops werden dir nach und nach einige grundlegende yogische Atemtechniken in leicht verständlichen Sequenzen in deine Hände gegeben.
- Du wirst lernen wie du durch Atmung dein peripheres Nervensystem (PNS) auf positive Weise beeinflussen kannst.
- Alle Atemtechniken werden unter professioneller Anleitung erklärt, präsentiert und gemeinsam erarbeitet.
- Nach dem Workshop wirst du fühlen, wie es ist mal wieder richtig durchzuatmen, um so eine neue Lebensqualität erhalten zu können.
- Der Workshop findet am Samstag, 13.4.24 von 10:00-14:00 Uhr in den gemütlichen Räumlichkeiten von YourYoga in Grebenstein statt.
- Die Investition für diesen Workshop beträgt 68,00 € pro Person (Obst, Kaffee, Tee, Wasser usw. sind inbegriffen) und sind direkt in bar vor Ort zu zahlen.
- Die Anmeldung tätigest du bitte per Mail unter [ulf@hairhunter.de](mailto:ulf@hairhunter.de), telefonisch unter 0567 7467633 oder persönlich bei YourYoga.

