



# Prāṇāyāma – ein Tun und Lassen

Tages-Workshop mit

**Christine Scheithe-Gerstenmaier**

Prāṇāyāma - das bewusste Erleben des natürlichen Atems und das willentliche Verändern (Vertiefen und Regulieren) des Atems.

Prāṇāyāma - ein Weg zum Stillwerden von Atem und Geist.

Den Atem in die Ruhe zu führen ist für mich vergleichbar mit einem schnellfahrenden Fahrzeug, das zum Stillstand zu bringen ist. Denn um ein sich bewegendes Gefährt so zum Anhalten zu bringen, dass es die frei werdende Energie nicht über den anvisierten Zielpunkt hinaus trägt, braucht es ein gewisses Handling. Um dieses Handling soll es im Seminar gehen.

Den Atem zur Ruhe zu bringen, um die Stille des Geistes erlebbar/erfahrbar zu machen, wird Thema des Tages-Workshops sein, wobei der Schwerpunkt auf dem eigenen Erleben und Erfahren liegt. Praxis und Theorie wechseln sich ab und gehen Hand in Hand ineinander über.

Mitzubringen wäre die Bereitschaft zum Tun (ausprobieren) und Lassen (sich einlassen).



Christine Scheithe-Gerstenmaier

Yogalehrerin BDY/EYU

unterrichtet seit vielen Jahren Yoga an der VHS,  
Dozentin an der Yogaschule Nordbayern

Ihr Unterricht ist geprägt von ihrem „langjährigen Schülerin-Sein“ bei Helga Simon Wagenbach und Dr. Shrikrishna.

Weiter haben sie Lehrerinnen und Lehrer beeinflusst wie Sridhar, Sriram, Anna Trökes, Angelika Neumann, G. Niessen, Eberhard Bär, um nur einige von den vielen zu nennen, die ihr auf ihrem bisherigen Erfahrungsweg begegnet sind.

**Termin:** 1. Termin: 12. Oktober 2019  
2. Termin: 28. März 2020  
3. Termin: 14. November 2020  
Jeder Tag kann einzeln gebucht werden.

**Mindestteilnehmerzahl** 10

**Ort:** Yogaschule Nordbayern  
90429 Nürnberg, Müllnerstr. 24

**Zeiten:** Sa 09.00 – 12.30h und 14.30 – 18.00h

**Seminargebühr:** 90,-- Euro /pro Workshop

**Mitzubringen:** Nur bequeme, passende Kleidung, alles andere ist vorhanden

**Anmeldung** [https://yogaschule-nordbayern.de/anmeldung\\_seminare.html](https://yogaschule-nordbayern.de/anmeldung_seminare.html)