

Prāṇāyāma

Wir erleben in diesem Seminar die transformative Praxis des Prāṇāyāma. In diesem Seminar werden wir befassen uns mit den grundlegenden Techniken und Philosophien des Prāṇāyāma, um nicht nur die eigene persönliche Praxis zu vertiefen, aber auch das Verständnis als Yogalehrender zu erweitern.

Seminarinhalte:

Einführung in Prāṇāyāma: Klassische Quellen und seine Bedeutung im Yoga
Ausgewählte Prāṇāyāma: wie Ujjāyī, Nāḍī Śodhana und Bhramarī u.v.a.

Wirkung des Atems: Physiologische und psychologische Effekte

Integration in den Unterricht: Wie kann man ein Prāṇāyāma in den Yoga-Unterricht einfließen lassen, welche Vorbereitungen braucht es für eine positive Erfahrung.

Übungspraxis: Anleitung zur korrekten Durchführung und Anpassungsmöglichkeiten

Dieses Seminar richtet sich an alle Teilnehmenden in einer Yogalehrausbildung, die Grundkenntnisse im Bereich Prāṇāyāma erfahren möchten, sowie an Yogalehrende, die ihre eigene Praxis bereichern und erweitern wollen.

Termin: **9. – 10. Mai 2026**

Zeiten: Sa 9 – 18.30h

So 9 – 16.15h

Präsent,

Ort: Yogaschule Nordbayern, Denisstraße 2, 90429 Nürnberg (Gostenhof)

Mitzubringen: Tuch für die Matte, Kissen usw. Schreibsachen; Verpflegung

Seminargebühr: Frühbucherrabatt bis 9.4.2026: 200,-- €

Buchung ab 10.4.2026: 220,-- €

Anmeldung: https://yogaschule-nordbayern.de/anmeldung_seminare.html



Veronika Karl

Yogalehrerin BDY/EYU

Weiterbildung in Vedic Chant

Autorin des Sanskrit-Glossars

Monika Mayer

Yogalehrerin BDY/EYU

Fortlaufende Weiterbildung in Vedic Chant