

BX77401 - Pranayama Yoga „Körper, Geist und Atem“ – Workshop

Beginn	Samstag, 10.04.2027, 14:00 - 17:00 Uhr
Kursgebühr	24,00 €
Dauer	1 x
Kursleitung	Nancy Ameli
Kursort	Gymnastikraum, Wingert 18, 35396 Gießen

Pranayama ist eine bewusste Atemregulation, die auf die Lebensenergie (Prana) abzielt, um sie zu optimieren und den Körper und Geist zu harmonisieren.

In diesem Yoga-Workshop kann jeder, für sich verschiedene Atemtechniken kennenlernen. Durch das Betrachten des Atems und den verschiedenen Atemausführungen finden Sie auf eine besondere Weise Zugang zu sich selbst.

Bitte eine Decke, Handtuch, warme Socken und ein Getränk mitbringen.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
10.04.2027	14:00 - 17:00 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum