



YOGASTUDIUM
ZÜRICH SCHWEIZ

Modul PRANAYAMA II

Versenke dich in die Tiefen von Atmung und Stille.

Arbeite mit uns an deiner Kumbhaka-Praxis. Das Ziel dieses Modules ist es, dein individuelles Üben mit dem Atem schrittweise aufzubauen und vor allem die Atempausen behutsam zu verlängern. Die Modulleiter Stefan Faust und Patrick Schneebeli werden dich, unterstützt durch ausgewiesene Experten auf dem Gebiet, fundiert an die Techniken des Atemrhythmisierens und Atemrückhaltens heranführen. Zwischen den Treffen ist natürlich die Eigenpraxis eine wichtige Voraussetzung für die Vertiefung des Verständnisses und der Erfahrungen. Im Vordergrund steht das achtsame Eintauchen in den Fluss des Lebenshauches und die ihn durchdringende Stille.



Hauptinhalte

- Übungen zur Unterstützung der Atemarbeit
- Integration von Pranayama in Asana und Alltag
- Konstanter Aufbau der Modultreffen mit einem praxisorientierten Hauptteil, theoretischen Inputs und regelmässigem Erfahrungsaustausch
- Harmonische Arbeit am Atemrhythmus
- Meditative Annäherung an die Atempausen
- Bewusste Entspannung beim Atmen
- Individuelle Praxis mit Tagebuch
- Gemeinsame wöchentliche Praxis, jeweils samstags von 10:00 bis 10:45 Uhr, *im Preis inbegriffen*
- Literaturempfehlungen für das Selbststudium
- Abschlussarbeit im Umfang von 3 bis 5 Seiten
- Start- und Schluss-Coaching, *im Preis inbegriffen*
- Weiterbildungsnachweis für Yogalehrende
- Die Teilnahme ist ohne spezielle Vorkenntnisse möglich, aber wir empfehlen unseren Vorkurs
- Vorbereitung auf das Modul, *gegen Aufpreis*
 - Grundlagen des Pranayama
 - Persönliche Praxis aufbauen
 - Reinigungstechniken

Eckdaten

- **Teilnehmende:** Yoga-Praktizierende mit Erfahrung oder Meditierende mit regelmässiger Praxis; Absolventinnen und Absolventen einer Yogalehrer-Ausbildung; Yogalehrende, die ihren Unterricht bereichern wollen
- **Gruppengrösse:** min. 8 bis max. 18 Personen
- **Modulleitende:** Stefan Faust, Patrick Schneebeli
- **Experten:** Ruth Wäfler (saptayoga.com) und René Trost, Freitaucher (freediving-ostschweiz.ch)
- **Monatliche Treffen** im Yogastudio Anker, Zürich:
 - Sa, 11.02.17, 14:00-16:00 Uhr - Vorbereitung
 - Fr, 17.03.17, 18:00-21:00 Uhr
 - Sa, 08.04.17, 14:00-17:00 Uhr
 - Fr, 05.05.17, 18:00-21:00 Uhr
 - Sa, 20.05.17, 14:00-18:00 Uhr – Ruth Wäfler
 - Sa, 17.06.17, 08:00-18:00 Uhr – René Trost
 - Fr, 07.07.17, 18:00-21:00 Uhr
- **Kosten:** CHF 700 Modul; CHF 750 mit Vorbereitung
- **Anmeldung und Infos:** stefan@yogastudium.ch