



Der Atem – unsere Quelle für Balance und Stabilität

Nutze die kraftvolle Ressource, die in Dir steckt

Der Atem ist eine der wenigen Körperfunktionen, die automatisch ablaufen und gleichzeitig bewusst gesteuert werden können. Im Gegensatz zum Pulsieren des Herzens haben wir die Möglichkeit, unseren Atem gezielt zu beeinflussen: Wir können ihn verlängern, anhalten, verstärken oder einfach beobachten und geschehen lassen.

Der Atem ist die Brücke zwischen Körper und Seele – eine kraftvolle Ressource, die wir nutzen können, um innere Balance und Wohlbefinden zu fördern.

In meinen Atem-Yoga-Klassen lernst Du, wie die Atmung physisch funktioniert und welche Körperbereiche daran beteiligt sind. Wir beschäftigen uns mit dem individuellen Atemrhythmus, der Verbindung zwischen Stress und Atmung und der Frage, warum es so wichtig ist, den eigenen Atem bewusst wahrzunehmen.

In einem kleinen, geschützten Kreis erforschen wir gemeinsam den Atem und damit auch unseren Körper, unsere Emotionen und Gedanken.

Auf Wunsch der Gruppe lasse ich meine Erfahrungen mit Pranayama einfließen. Wenn dies nicht gewünscht ist, gestalte ich die Stunden rein wissenschaftlich fundiert und praxisorientiert.

Ich freue mich darauf, diese Reise mit Dir zu beginnen!