

# workshop

## Beginne wo du bist!

Pranayama-Workshop mit Nicole Santani Konopka

In diesem Workshop wirst du entdecken, wie dein Atem und dein geistiger Zustand zusammenhängen.

Deine Yogapraxis führt dich dahin, dich bewusster zu erleben und intensiver wahr zu nehmen. Mit den Körperübungen (Asanas) bereitest du dich vor und mit den Atemübungen (Pranayama) verfeinerst du deinen Körper und deine Sinne. Wir werden Techniken üben, bei denen du in meditative Zustände gleiten kannst. Eine kleine spannende Reise mit Asana beginnend, über Tiefenentspannung hin zum Pranayama führend.

Du brauchst keine Vorkenntnisse und wenn du schon Yoga praktizierst, so wird sich deine Praxis vertiefen.

Beginne wo du bist ... und schau ´ wohin es dich führt ... ich freue mich auf Dich!

**Am Sonntag 19. Februar von 11.00 bis 14.00 Uhr**

**Anmeldung: [pureyoga@gmx.de](mailto:pureyoga@gmx.de) oder 0202-51556012**

**begrenzte Teilnehmerzahl!**

**Teilnahmegebühr: € 40,- / für Mitglieder und Karteninhaber € 30,-**

**Die regulären Kurse finden nicht statt!**



**pure yoga**  
Frank Röbling

**Ich freue mich auf Dich!**