

YOGA ATEM,
eine sinnvolle Symbiose.

In der Yogapraxis werden Atemtechniken bewusst als Unterstützung und Indikator eingesetzt. Die bewusste Atmung stellt die Verbindung zwischen der geistigen und körperlichen Ebene her. Das vegetative Nervensystem reagiert intuitiv auf die Atemlenkung und hat dadurch eine positive Wirkung auf die körperliche und mentale Befindlichkeit. Der Workshop führt in einfachen Schritten zur bewussten Atmung. Damit die Wahrnehmung auf der Atmung verbleiben kann, ist die Asanapraxis einfach und gemässigt gehalten. Die Techniken sind auch für den Alltag geeignet.

- Atemräume wahrnehmen
- Anatomie der Atemorgane kennenlernen
- Technik der Atemlenkung praktizieren

Ort: Burggasse 22, 4132 Muttenz in der Praxis im Hinterhof.

Datum: Samstag, 3. Mai 2025

Zeit: 9:00 – 10:30 Uhr

Anmeldung: patricia@yoga-der-freiheit.ch

Preis: CHF 45.-- in bar oder per TWINT

Kleidung: Umgezogen in bequemer, leichter Trainingskleidung

Person:



Ich bin ausgebildete Bewegungspädagogin (1991-1994 GDS, Basel) mit diversen Weiterbildungen und Tätigkeiten im Gesundheitsbereich. Seit meiner Ausbildung zur Yogalehrerin (200h) der Yoga-Alliance Schweiz (2015-2017) und Yoga Nidra Trainerin (2017, Stuttgart, Kündig), «CANTIENICA in Yoga» (2019, Luzern, Cantieni), Mudra Expertin (2020, Winterthur, Hirschi) sowie in Yoga-Therapie (300h) der Yoga-Alliance Schweiz (2023-2024, Basel, Latscha) biete ich thematische Workshops und regelmässige Stunden an.