

Pranayama

PRANAYAMA UND DAS UNTERRICHTEN VON PRANAYAMA

„Der Atem ist das Wesentliche im Yoga, da er das Wesentliche im Leben ist –
und im Yoga geht es um das Leben.“

T. Krishnamacharya

Eckdaten

Pflichtmodul, das mit min. 12 Stunden für das
+300 h Training belegt werden muss.
Dauer dieses Moduls: 22 Stunden

Voraussetzung

Anusara® Yoga-Grundausbildung (200h aus Immersion
und Teacher Training) oder das Bridge-Programm bei
einem:r zertifizierten Anusara® Yogalehrer:in

Aufbau des Moduls

Dieses Modul greift die grundlegenden Pranayama-Techniken auf und vertieft sie. Es gibt viel Zeit, um zu praktizieren und das eigene Verständnis für Prana und den feinstofflichen Körper zu erfahren. Wir haben außerdem Gelegenheit, das Unterrichten von verschiedenen Pranayama-Techniken zu üben und dabei die eigene Ausdrucksweise zu finden, um die Erfahrung und das Verständnis von Prana zu vermitteln.

Inhalte des Moduls

- der Atem
- Definition und Überlegungen zu Prana
- Philosophischer Kontext von Pranayama
- Ujjayi Atem
- Wirkung von Pranayama
- Pranayama unterrichten
- Bhandas unterrichten