

Atem des Lebens Ausbildung Intensivkurs in Olten



Vertiefte Einblicke ins gesunde Atmen

Lerne die wichtigsten und besten Atemübungen für Körper,
Geist und Seele zu praktizieren.

Übersicht 3 Module Programm

Modul 1

- Begrüssung und Vorstellung der Ausbildung
- Sitzpositionen für die Atemübungen
- Tiefe Bauchatmung
- Sympathikus und Parasympathikus
- Yogavollatmung
- Ujjayi-Atem
- Atemübungen im Gehen
- Die Grundlagen des Pranayama
- Wirkungen von Pranayama
- Anleitung für die Integration der Atemübungen ins tägliche Leben

Modul 2

- Atemübungen und Meditation kombiniert
- Der menschliche Energiekörper: Nadis und Prana
- Das Konzept von Yin und Yang – die Polaritäten
- Die Wechselatmung (Nadi Shodhana Pranayama)
- Die heitere Bienensumm-Atmung (Brahmari Pranayama)
- Die Feueratmung (Kapalabhati Pranayama)
- Die yogische Nasenreinigung – Jala Neti

Modul 3

- Atemübungen und Meditation kombiniert
- Der menschliche Energiekörper: Sublimation und Chakras
- Grundlagen der Bandhas
- Uddiyana Bandha – Aktivierung deines Potentials
- Integration der Atemübungen in dein tägliches Leben
- Powerbreath Abschlussritual und Verankerung positiver Glaubenssätze
- Zertifikation und Abschlussrunde


Die Ausbildung umfasst drei abwechslungsreich gestaltete Module, für welche wir uns dreimal an einem Nachmittag treffen, um diese zu bearbeiten.

Um das **21-stündige Atem des Lebens Ausbildung Zertifikat** zu erhalten, wird vom Studenten/der Studentin gefordert, 15 Minuten täglich die Atemübungen und Meditation zu praktizieren.

Optional gibt es die Möglichkeit, durch verschiedene Übungen, die während der Ausbildung erklärt werden, noch tiefer in die Materie einzutauchen.

Vorbereitung für die jeweiligen Treffen:

- Tragen bequemer Kleidung
- Notizmaterial
- optional: eigenes Meditationskissen



**"Der Atem ist die Brücke, die das
Leben mit dem Bewusstsein
verbindet, die Brücke, die deinen
Körper mit deinen Gedanken
verbindet.**

**Wann immer dein Geist zerstreut
ist, benutze deinen Atem, um die
Verbindung wieder herzustellen."**

– Thích Nhất Hạnh