

Yoga Workshop mit Nithin aus Kerala

Prana Dharanam

Das Leben passt nicht auf unsere Yogamatte!

Übertrage deine Erfahrungen von der Yogamatte auf dein Leben!

Pranadharanam ist ein Trainingsprogramm, das von SchülerInnen aller Stufen praktiziert werden kann. Es werden Hatha Yoga Stellungen – statisch und dynamisch – und Übungen zur Achtsamkeits- und Meditationspraxis durchgeführt.

Die physischen, emotionalen und intellektuellen Ebenen im Menschen sollen so gestärkt werden, dass es eine Balance zwischen Ruhe und Dynamik unserer Lebensenergie (Prana) gibt. Das Leben in seiner ganzen Intensität - ohne die innere Harmonie zu verlieren.

Nithin (Kuttu) praktiziert seit früher Kindheit intensiv Yoga. Er lebte und studierte viele Jahre in einem Ashram und wurde in Yoga, Kalarippayattu (kurz: Kalari) eine indische Kampfkunst, in Ayurveda und verschiedenen Philosophiesystemen sehr grundlegend ausgebildet.



Alle Workshop Termine:

17.9.22 Heidelberg Yogazentrum 14-18 Uhr www.yoga-zentrum-heidelberg.com

18.9.22 Mannheim Raum am Fluss 12-16 Uhr www.raumamfluss.de

24.9.22 Mannheim Flow 14-18 Uhr www.yogaflow-mannheim.de

Anmeldung für diese drei Termine: yoganithin@web.de

Workshopgebühr: 50 €

Deidesheimer Yogaschule

7.10.2022 18-20 Uhr / 8.10.2022 14-17 Uhr (kann einzeln gebucht werden)

Information und Anmeldung: www.deidesheimer-yogaschule.de

Weitere Informationen: connie.fischer@web.de