



# Yoga- Workshop

Wieder freier atmen!

Gabriele Kiesel

21. August 2021, 10:00 - 17:00 Uhr

Abtei Kornelimünster,

Oberforstbacher Str. 71, 52076 Aachen,

Leistungen: Mittagessen und Nachmittagskaffee,  
fachliche Begleitung indoor (Saal 86m<sup>2</sup>) u. outdoor

DJK´ler 80 €, Externe 85 €

maximal 8 Teilnehmer

Stress, Verspannungen und Emotionen im Übermaß haben Einfluss auf unseren Atem: Wir atmen schneller und dabei meist flacher. Je schneller wir atmen, desto unruhiger wird der Geist. Ein unruhiger Geist lässt sich schnell verwirren.

Mit Hilfe von einfachen Körperübungen finden wir zurück zu unserem natürlichen Atemfluss. Wir können wieder entspannen, der Geist wird ruhiger. Wir mobilisieren Zwerchfell und Bauchmuskulatur und erweitern so die Atemkapazität. Wir erforschen unsere Atemräume.

Wenn der Atem länger wird, wenden wir einfache Techniken zur Atemregulierung (Prānāyāma) an und erfahren Wissenswertes über die Wirkungsweise.

DJK Sportverband DV Aachen e.V.  
Eupener Str. 136a  
52066 Aachen  
0241/41353-17  
[anmeldung@djk-dv-aachen.de](mailto:anmeldung@djk-dv-aachen.de)  
[www.djk-dv-aachen.de](http://www.djk-dv-aachen.de)



Wird mit 6 Lerneinheiten  
als Fortbildung für die  
ÜL-C Lizenz in der DJK  
anerkannt!