



## Yoga Special

### Pranayama und Vayus

In diesem Yoga Special praktizieren wir reinigende Atemübungen, so dass Prana, unsere Lebenskraft, in den feinstofflichen Kanälen – den Nadis – frei fließen kann.

Wir konzentrieren uns auf die Vayus – Winde – im Pranakörper und reichern Prana, die Lebenskraft, an.

Regelmässiges Praktizieren von Pranayama lässt den Atem tiefer und weicher werden, dein Geist wird allmählich still.

**Yoga ist das zur Ruhe kommen der Gedanken im Geist.** Patanjali Yoga Sutra 1.2

**Sei dabei, ich freue mich auf dich**

**Barbara Schütz**

Yoga-Lehrerin BYV

Physiopädagogin, Fachkraft Spiraldynamik ® Level intermediate  
[www.spandayoga.ch](http://www.spandayoga.ch)

**Freitag, 06. April 2018,**

19.30 – 21 Uhr

im Bodywerk,

Kreuzstrasse 10, Dürnten

**Anmeldung:**

Tel. 079 258 03 20

[info@spandayoga.ch](mailto:info@spandayoga.ch)

**Kosten:** Fr. 40.-