



## Weiterbildung **prāṇāyāma 3-teilig**

### Teil I: Den Atem entdecken – die Übungen

Der Atem ist das zentrale Thema im Yoga. Wie können wir unseren Atem entdecken? Was ist der Unterschied zwischen Alltagsatem, natürlichem Atem und bewusst geführtem Atem?

### Teil II: Den Atem verstehen – die Techniken

Mit einem bewusst geführten Atem können wir den Atem mit Hilfe der Atemtechniken weiter verfeinern. Welche Techniken setze ich wann ein und welche Wirkung haben diese?

### Teil III: Den Atem vertiefen – Die bandhas

Die bandhas sind die Krone des prāṇāyāma, sie intensivieren die Wirkung der prāṇāyāma-Techniken. Wie können wir diese einsetzen, damit sie ihre Wirkung stimmig entfalten können?

**Termine / Ort:** 6./7. Mai // 24./25. Juni // 25./26. November 2023  
yogasaram® im Tanzstudio Morgenstern,  
Eckenheimer Landstraße 318, 60435 Frankfurt am Main;  
samstags 9:30 – 13:00 Uhr und 15:00 – 18:30 Uhr und  
sonntags 9:30 – 13:00 Uhr

**Kosten:** 660,- EUR (Zahlung in 3 Raten möglich)

**Anmeldung:** Bei Cornelia Slisch – [cornelia@yogasaram.de](mailto:cornelia@yogasaram.de)  
Die Anmeldung wird durch die Überweisung der Seminargebühr verbindlich entsprechend unseren AGB ([www.yogasaram.de/agb](http://www.yogasaram.de/agb)).  
Verwendungszweck: Weiterbildung pranayama 3-teilig



**Jürgen Slisch**, Dipl.-Ing. Univ. für Architektur und Städtebau studiert aktuell Philosophie an der Goethe-Universität Frankfurt. Er ist Yogalehrer BDY/EYU sowie durch T.K.V. Desikachar autorisierter Ausbilder für Yogalehrende. Seit über 20 Jahren lernt er bei seinem Lehrer R. Sriram die verschiedenen Aspekte des Yoga in der Tradition von T. Krishnamacharya. Er leitet eine eigene Aus- und Weiterbildungsschule in Frankfurt am Main und Gelnhausen und referiert als Gastdozent auch interdisziplinär an verschiedenen Ausbildungsstätten. Die Anwendung der Weisheitslehre des Yoga im modernen Kontext ist ihm ein besonderes Anliegen.



**Cornelia Slisch**, zunächst Bankkauffrau, ist Yogalehrerin BDY/EYU und durch T.K.V. Desikachar autorisierte Ausbilderin für Yogalehrende. Sie ließ sich von verschiedenen Lehrern in der Tradition T. Krishnamacharya / T.K.V. Desikachar darin ausbilden, Yoga den spezifischen Bedürfnissen anzupassen. Ihr Wissen um die große Palette an Möglichkeiten, die Individualität jedes einzelnen Menschen zu berücksichtigen, gibt sie in der Yogalehrausbildung weiter. Neben dem Einzelunterricht sind Business Yoga, sowie Weiterbildungen zu den Themen Yoga pränatal und postnatal ihre Spezialgebiete.