

16/03/2019

Pranayama & Bandhas



Nous le savons tous: pour entretenir sa santé, il faut manger sainement, boire suffisamment, faire des exercices physiques et se donner du repos. Cependant les recommandations de veiller à sa respiration sont plutôt rares, alors que la respiration est la première et dernière activité de l'humain et ainsi très existentielle. Pranayama est la gestion du souffle et de l'énergie vitale. Les bandhas sont utilisés dans les exercices de respiration pour bloquer et relibérer le flux d'énergie.

Wir wissen es alle: Für eine gute Gesundheit müssen wir gesund essen, genügend trinken, uns körperlich bewegen, und uns Erholung gönnen. Selten hören wir jedoch die Empfehlung, man solle auf seine Atmung achten, obwohl sie die erste und letzte Aktivität des Menschen ist und somit äusserst lebenswichtig. Pranayama ist die bewusste Kanalisierung des Atems und der Lebensenergie. Die Bandhas sind eine Technik zur Blockierung und Befreiung des Energieflusses und werden bei den Atemübungen eingesetzt.

Samstag/samedi 16/03/19

Rue de Lausanne 18, Fribourg

9h00-11h30, Frs. 40.-

Inscription/Einschreibung

Via email à info@toniaschilling.ch en indiquant nom, prénom, adresse, no de téléphone.

Via email an info@toniaschilling.ch mit Angabe von Namen, Vornamen, Adresse, Telefonnummer.

Paiement/Bezahlung: IBAN CH81 0900 0000 1701 1757 9, ARD Tonia Schilling Company, Weingartstrasse 25, 3014 Bern.