



### Zu meiner Person

In meine Yogaerfahrung (seit 1980) fließen Elemente des Iyengar-Yogas, der Zen-Meditation, des Tai-Chi und der Leibarbeit nach K. Graf Dürckheim und Jacques Castermann ein. Seit 20 Jahren übe ich dieses Yoga tibetischer Tradition, das bis jetzt nur in Frankreich gelehrt wird (cf Yoga d'inspiration tibétaine, [www.pradipika-alsace.fr](http://www.pradipika-alsace.fr), [www.yoga-point-soleil.fr](http://www.yoga-point-soleil.fr).) und verfüge über eine umfassende Ausbildung von fünf Jahren (aber der Weg endet nie!).

Tief überzeugt, dass es an der Zeit ist, mehr denn je, zu sich selbst zu kommen, biete ich Ihnen ein Yoga der Gegenwart und freue mich sehr mit Ihnen zu üben, Ihnen dieses wertvolle Yoga zu vermitteln. Denn dieses Yoga ist wahrhaftig ein Juwel.

### Wo & Wann?

#### Physiotherapie Am Staden

Lessingstraße 8  
66121 Saarbrücken

Montags, 9:30 bis 11:00

\*\*\*

#### Therapiezentrum Am Schenkelberg

Schenkelbergstr. 22  
66119 Saarbrücken

Mittwochs, 17:30 bis 19:00

### Fragen und Anmeldung

Gerne beantworte ich Ihre Fragen.

Pascale Jahns-Petit  
Tel.: 0681 - 95 91 78 48  
oder email: [info@pradipika-deutschland.de](mailto:info@pradipika-deutschland.de)

### Teilnahmegebühr

Erste Stunde 5 €

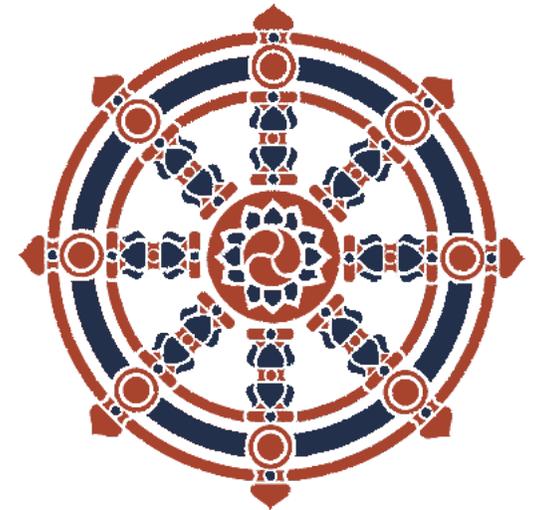
10 Stunden : 110 €

### Bitte mitbringen

möglichst eigene Matte 😊

## TIBETISCH INSPIRIERTES YOGA

yoga d'inspiration tibétaine



Yoga-Schule Pratyahara



## Wirkungen

Nervensystem und Geist entspannen sich

(einfache und fließende Bewegungen, Stellungen und Mudras ermöglichen, dass Spannungen sich lösen).

Psychische und physische Vitalität entwickeln sich

(die Atmung spielt eine fundamentale Rolle: Wenn sie frei wird, öffnet sie körperliche Räume und ermöglicht, dass die Übungen ohne Anstrengungen ausgeübt werden können)

Konzentration und Achtsamkeit vertiefen sich

(der Teilnehmer wird in Übungen der Stille, der Achtsamkeit sowie des Blickes nach innen angeleitet. Dadurch werden Atem und Geist in Gleichklang gebracht)



## Ein Yoga der Energie

Ein Mittel, um Spannungen zu lösen, um den Atem zu vertiefen, um ein erweitertes Bewußtsein zu erlangen.

Vielleicht fühlen Sie sich ängstlich? depremiert? überfordert? Vielleicht fällt es Ihnen auf, dass Sie nicht mehr Herr Ihres eigenen Lebens sind?

Geben Sie sich Zeit, Ruhe zu finden. Nur Sie selbst können sich inneren Frieden bringen.



*Und plötzlich weißt Du: Es ist Zeit, etwas Neues zu beginnen und dem Zauber des Anfangs zu vertrauen.*

*Wo Leib und Seele miteinander in Eintracht sind, sind alle Werke dem Menschen süß und lustvoll.*



## Besonderheiten

◇ der Übende wird vorab auf die Wirkung der Unterweisung aufmerksam gemacht.

◇ es ist ein dynamisches Yoga, das die Energie zum Fließen bringt und dessen Übungen nach einem vorgegebenen Rhythmus ausgeführt werden: Wir verharren nicht mit Anstrengung in Positionen. Die Atmung führt uns.

◇ es ist uns Menschen der westlichen Kultur leicht zugänglich.

◇ es öffnet subtile Energiezentren- und bahnen.

◇ es vertieft die Entspannung des Nervensystems.

◇ zuerst fließt die Energie leichter, dann entspannen sich Körper und Geist und befreien damit die Lebenskraft.