

## Zertifikat

Wir bestätigen

**Frau Barbara Völk**

die erfolgreiche Teilnahme an dem Seminar

**Den Herzraum weiten – Intensivierung des Übens mit dem Atem  
vom 5. bis 6. Dezember 2020**

**Der Atem steht beim Yoga im Mittelpunkt.**

Dazu brauchen wir Akasa - Raum. Nur wenn Raum vorhanden ist, kann der Atem fein und subtil werden, wie es im Yoga Sutra von Patanjali heißt. Nur wenn diese Qualität der Atmung erreicht wird, entpuppt sich der Atem als ein Fahrzeug, um in die Stille und in den Zustand von Dyanam zu gelangen.

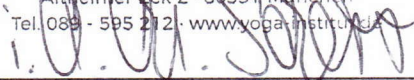
Auf Basis der Konzepte von Prana, den fünf Vayus, den Nadis und den Chakren vertiefen und verfeinern wir unsere Kenntnisse von Pranayama.

Das Seminar umfasste insgesamt 16 Unterrichtseinheiten á 45 Minuten.

München, den 06.12.2020

YOGA INSTITUT  
MÜNCHEN

Alzheimer Eck 2 · 80331 München  
Tel. 089 - 595 212 · [www.yoga-institut.de](http://www.yoga-institut.de)



Leitung Yoga Institut München GbR