

## ATEM – in der Ruhe liegt die Kraft

### Richtig Atmen lernen mit Pranayama

#### Atem ist Leben

Unser Atem ist das Wichtigste im Leben. Auf alles können wir eine Weile verzichten – ohne Atem jedoch ist alles Nichts und das Leben schnell vorbei.

Die Idee für diesen Workshop entstand durch die Arbeit mit mehreren Klient/innen. Durch eine Covid-Erkrankung hatten sie Atemprobleme und Herzverengung. Durch die Atemübungen stellte sich eine schnelle Besserung ein.

Der Atem kann mit einfachen Techniken verbessert werden. Ein tiefer Atem wirkt harmonisierend und hilft Stress abzubauen.

Die Qualität und Tiefe deines Atems ist der Schlüssel zu mehr Kraft und Gelassenheit in deinem Leben und damit ein wichtiger Faktor für deine Gesundheit.

Dieser Kurs bietet dir die wunderbare Möglichkeit dich durch bewusstes Atmen auf ganz neue Weise zu erfahren.

Meditation hilft dir dich selbst beobachten zu lernen und nicht identifiziert zu sein mit deinen Gedanken und allen Emotionen, die damit verbunden sind.

Mit einem bewussten Atem im jetzigen Moment des Lebens anzukommen gewinnst du Raum. Dein Körper und Geist finden aus der Verengung heraus um sich auszudehnen. Dein Potenzial und deine kreativen Kräfte können sich wieder schöpferisch entfalten.

## INFO

#### Kurse

11.3.-29.4.26 (nicht am 8.4.) / 6.5.-1.7.26 (nicht am 27.5. u. 3.6.) / 16.9.-21.10.26 und 4.11.-16.12.2026

#### Kursort

Praxis für Ayurveda und Yoga  
E7, 14 und ONLINE

#### Zeiten

Mittwoch, 8 – 8:45 Uhr

#### Preis

7 Termine 98 €

#### Informationen

Christine Dettmar  
+49 (0) 621 – 82 82 184  
+49 (0) 163 – 82 82 184  
[christine.dettmar@web.de](mailto:christine.dettmar@web.de)

#### Anmeldung

[www.yoga-kurse-mannheim.de](http://www.yoga-kurse-mannheim.de)

Bitte Matte, Kissen bereitlegen und bequeme Kleidung tragen.

Die Atmung hängt maßgeblich von unserer Haltung ab. Deswegen erarbeiten wir im Kurs eine innere Aufrichtung und darauf aufbauend erlernen wir unterschiedliche Atemtechniken.

Diese Kenntnisse können jederzeit im Alltag angewandt werden und so helfen, akute Spannungen zu lösen.

- Körperhaltungen – Asanas
- Atemübungen - Pranayama
- Meditation - Entspannungstechniken

## AYURVEDA TREATMENT

### MARMA YOGA

## PRANAYAMA und MEDITATION

# 2026

### Präsenz & Online



**ayurveda treatment marma yoga**  
**CHRISTINE DETTMAR**  
**MANNHEIM, GERMANY**  
Tel 0621-82 82 184  
[www.yoga-kurse-mannheim.de](http://www.yoga-kurse-mannheim.de)

