



Carmen Costa - Yoga Kurse in Bern  
Telefon: +41(0)31 371 14 81  
www.yoga-carmen.ch / info@yoga-carmen.ch

# Z E R T I F I K A T

*Thierry Laillard*

hat die Ausbildung zum

## Pranayama Kursleiter

erfolgreich abgeschlossen

**Der Lehrgang umfasst 33 Stunden (à 60 Minuten)  
zu folgenden Themen:**

**Theorie:**

Anatomie des Atmungssystems. Die Atemmechanik des Zwerchfells und der Atemhilfsmuskeln. Willkürliche & unwillkürliche Atmung. 5 Pranas, Nadis, Chakras, Granthis, Ojas, Kundalini, 3 Gunas, Kriyas. Einführung in die 3 Doshas des Ayurveda. Empfehlungen aus ayurvedischer Sicht. Wirkungen von Pranayama. Aufbau und Voraussetzungen für die Praxis. Kundalini Erweckung und Krisen.

**Praxis:**

Mehrstufige Öffnung der Atemräume, yogische Vollatmung, reinigende und stresslösende Atemübungen. Ausgleichen der 5 Pranas. Hasta Mudras, Vayu Mudras, Maha Mudra, Bandhas, Kumbhakas, Shakti Mantras.

Klassische Pranayamas: Vibhaga, Brahmari, Kapalabhati, Ujjayi Viloma, Ujjayi Anuloma, Ujjayi Pratiloma, Nadi Shodhana, Sithali, Sitkari, Surya Bheda, Chandra Bheda, Bhastrika, Krama, Chakraatmung.

Bern, 11.02.2018

Kursleiter: Hridaya Hervé Loosli