

Aus der Ruhe kommt die Kraft

Eigene Blockaden auflösen



Sri Sai Prana Yoga®



Sri Sai Prana Yoga ist ein Hatha Yoga besonderer Güte und zeichnet sich vor allem auch durch das Wissen um die energetische Anatomie des Menschen aus. Wie entstehen Blockaden im Körper? Meist sind es eigene Gedanken oder Emotionen, die uns belasten. Yoga beseitigt energetische Blockaden. Durch fokussiertes Bewegen im Atem, Pranayama und bewusstes Hinwenden nach innen kommen wir zur Ruhe.

So werden gleichzeitig körperliche Fitness und geistige Vitalität geschaffen; Ausgeglichenheit und Lebensfreude stellen sich ein.



Die Quelle unserer Kraft ist in uns selbst. Mit Yoga wird der Weg dorthin wieder frei. Wir regenerieren schneller, Gelassenheit und Geduld nehmen zu, und unsere Intuition wächst.

Charisma und innere Kraft zeichnen uns aus. Wir sind körperlich leistungsfähig und fühlen uns wohl. Wohlbefinden und das Gefühl guter Gesundheit sind eine gute Basis für Kreativität und Unternehmungsfreude. Yoga fördert Zielstrebigkeit und Präsenz; es verleiht uns Kraft, um unsere Pläne in die Realität umzusetzen.

Sri Sai Prana Yoga®

Yoga zur Stressentlastung  
und für innere Harmonie





Unser heutiges Leben ist bunt und schnell, immer neu. Ständig wollen wir präsent und aktiv sein, alles um uns herum wahrnehmen. Wir sind gut gelaunt und inspirierend, entscheiden mit Weitsicht und Intelligenz, genießen das Leben in vollen Zügen. Wir sind verständige Lebenspartner, liebevolle und geduldige Eltern, gute Freunde, verständnisvolle Bekannte; zuverlässige Kollegen, erfolgreich in der Arbeit und verfügen über hervorragende Führungsqualitäten. Wir jetten mal schnell zu einem Termin, reisen um die ganze Welt, haben die letzten Filme gesehen, sind up to date, gebildet und umfassend informiert. Da ist unser ganzes System beschäftigt und nicht selten überlastet.

In Atemübungen und Yogatechniken gehen wir mit der Aufmerksamkeit ganz zu uns. Wir nehmen den Körper bewusst wahr, fühlen uns in den Asanas wohl und gehen dabei bis an unsere eigenen Grenzen. Wir bewegen uns im Atem, praktizieren unter Ansage des/r Yogalehrers/in abwechselnd An- und Entspannung. Unsere eigene Energie kommt in den Fluß. Wir bekommen Distanz von den Belastungen des Alltags und entspannen immer mehr und anhaltender.

Sri Sai Prana Yoga ist für jeden geeignet, ob Sie sportlich aktiv oder eher untrainiert sind. In jedem Alter und unabhängig vom eigenen Trainingszustand werden Sie vom Sri Sai Prana Yoga profitieren. Genießen Sie Sri Sai Prana Yoga im Einzelunterricht oder in der Gruppe. Manche Firmen bieten Sri Sai Prana Yogakurse bereits im Betrieb an.



### Kontakt

*Sprechen Sie uns gern an:*

**Hier finden Sie den Yogakurs in Ihrer Nähe:**  
[www.srisaipranayoga.org](http://www.srisaipranayoga.org)

**Sri Sai Verein für Yoga und Meditation e.V.**  
Tel.: 0172 - 42 48 768  
Email: [verein@srisaipranayoga.org](mailto:verein@srisaipranayoga.org)

