

Entdecke die Kraft deines Atmens

4-wöchiger Intensivkurs in Pranayama

07.10. bis 28.10.2025

📍 **ATIS PRAXISZENTRUM – Eingang Wiesengasse**

2640 Enzenreith

📞 **Jetzt anmelden:**

Blanka Locsmandy, Yogalehrerin

Tel. 0660 / 124 54 35

🌿 Tauche tief in die Welt der Atemtechniken ein und erlebe,
wie dein Atem dir Ruhe, Kraft und neue Lebensenergie schenkt.

In diesem Kurs lernst du:

- die Grundlagen und die tiefere Bedeutung des Pranayama
- Techniken zur Beruhigung von Geist und Körper
- Methoden, um deine Atmung in den Alltag zu integrieren

💚 Finde Ausgeglichenheit  Stärke & innere Freiheit

ATIS
Praxis Zentrum