

Der Ausatem als Weg nach innen

Workshop

Agenda

DATUM: 22. November 2025 UHRZEIT: 10:00 – 17:00 Uhr

Ziel: Verständnis und Verkörperung des Zusammenspiels von Vagusnerv, Atem, Psoas, Pranayama, Bandhas und Meditation. Ein Tag zur Selbstregulation, inneren Ruhe und energetischen Zentrierung.

AGENDA	INHALT	VON / BIS
Ankommen & Begrüßung	Sanftes Ankommen im Raum. Kurze Vorstellungsrunde (Name, Motivation, aktuelle Themen). Einführung in das Thema des Tages: Wie der Ausatem den Parasympathikus aktiviert – der Weg vom Halten ins Fließen.	10:00 – 10:30 Uhr
Körperpraxis & Atemwahrnehmung	90 Minuten fließende Yogapraxis mit Fokus auf Psoas-Entlastung, Atem in Bewegung und bewusster Ausatmung. Übergang in eine kurze Meditation am Ende der Praxis.	10:30 – 12:00 Uhr
Yoga-Theorie & Gespräch	Einführung in die physiologischen und philosophischen Grundlagen: Zusammenhang von Körper, Atem, Geist – Nervensystem, Vagusnerv und Psoas. Raum für Austausch und Fragen.	12:00 – 12:30 Uhr
Mittagspause		12:30 – 13:30 Uhr
Der Vagusnerv & Selbstregulation	Ausgabe des 1. Handouts: „Der Vagusnerv und die Selbstregulation“. Erklärung des Nervensystems (Sympathikus/Parasympathikus) und der Wirkung von Atem, Emotion und Sicherheit. Kurze Wahrnehmungsübung: Wie fühlt sich Sicherheit im Körper an?	13:30 – 14:15 Uhr
Vagusnerv & Bewegung	Ausgabe des 2. Handouts: „Fünf Übungen für den Vagusnerv“. Praktische Umsetzung mit Summen, Schaukeln, Hand aufs Herz, Orientierung im Raum. Erweiterung durch sanfte Yogaübungen und Einführung ins Thema Pranayama.	14:15 – 15:00 Uhr

AGENDA	INHALT	VON / BIS
Praxis: Vagusnerv & Bewegung	Ausgabe des 3. Handouts: „Atemübungen zur Selbstregulation“. Praxis der verlängerten Ausatmung, Ujjayi und Wechselatmung (Nadi Shodhana). Verbindung mit sanften Bewegungen und innerem Spüren.	15:00 – 15:45 Uhr
Teepause & Fragen		15:45 – 16:00 Uhr
Bandhas & Energiefluss	Theorie und Praxis von Mula, Uddiyana und Jalandhara Bandha. Feine Körperarbeit zur Wahrnehmung der Energieachsen und Verbindung von Atem, Bandha und Bewusstsein.	16:00 – 16:40 Uhr
Mantra, Atem & Stille	Einführung in das Mantra „So Ham“. Verbindung mit dem Atemfluss: Einatmen – So, Ausatmen – Ham. Übergang in Meditation: Pranayama mit Bandhas, dann Mantra, dann Stille. Abschlussrunde und Nachklang.	16:40 – 17:00 Uhr

**Ich freue mich darauf, dich in meinem
Studio begrüßen zu dürfen!**

Sabine Westhauser

