

Pranayama und Atemmeditation

Eintägiger Workshop mit Felix Tietje, am 27. September 2026, 10 – 16 Uhr

– im Forum Gesundheit, Wahnstr. 43-45 in Lübeck –

Pranayama als yogische Praxis der Atemarbeit kann bei achtsamer Ausführung zu tiefen Entspannungszuständen und erweiterten Bewusstseinssebenen führen. Diese Atempraxis kann als Einstieg in tiefe Meditation genutzt werden. Die bewusst ausgeführten Bewegungen des Zwerchfells und die Langsamkeit der Atmung erlauben, neue Wege zu entdecken, den eigenen Körper zu spüren und die eigene Selbstwahrnehmung zu erforschen. Die Übungen in diesem Workshop sind Achtsamkeitsübungen mit dem Fokus auf die eigene Atmung. Durch die Ausrichtung auf feine Details der Atemtätigkeit entsteht eine intensive Verbindung mit dem eigenen Körper und dem Hier und Jetzt. Dies ist zugleich die Basis für eine Meditationspraxis mit existenzieller Tiefe.

Die Techniken des Pranayama sind vielfältig und der Umgang mit der Atmung benötigt besondere Sensibilität. Daher sind die Möglichkeiten eines eintägigen Workshops natürlich begrenzt – dennoch kann auch in wenigen Stunden eine neue Perspektive auf die Atmung entstehen. Es handelt sich hierbei um den zweiten Workshop in einer Reihe. Dieses Angebot steht gleichwohl für alle offen, die ihren Atem erleben und für die Meditation nutzen möchten. Es wird keine Vorerfahrung in Pranayama oder Atemarbeit vorausgesetzt.

Bei Interesse an dem Workshop und bei Fragen:

Schreibt gerne eine E-Mail an: mail@sharing-awareness.org

Leitung:

Felix Tietje begann vor 25 Jahren mit der Meditationspraxis, primär in der Tradition des japanischen Zazen, bei Helmut Queckenstedt in Hannover. Seit 2004 kam die Pranayama-Praxis hinzu, durch eine dreijährige Ausbildung bei Dr. Shrikrishna Bhushan Tungshe. In der Folge begleitete Felix viele Pranayama-Retreats und vertiefte die Praxiserfahrung. In den Pranayama-Workshops steht eine einfühlsame Vermittlung einer beobachtenden, erforschenden Atempraxis im Mittelpunkt, die auf Körpererfahrung und Gegenwärtigkeit im Hier und Jetzt ausgerichtet ist.

Ort: Forum Gesundheit, Wahnstr. 43-45, 23552 Lübeck

Kosten: 25 € (Unkostenbeitrag), zzgl. Spende an die Kursleitung.

Zeitraumen: 10 – 16 Uhr. Mittagspause von 13 – 13:45 Uhr. (Selbstverpflegung. Für die Atempraxis ist es empfehlenswert, in der Mittagspause nicht zu viel zu essen.)

Yogamatten, Decken und Meditationskissen sind im Seminarraum vorhanden. Bitte lockere Kleidung mitbringen, in der bequemes Sitzen, Atmen und Meditieren möglich ist. Ein Umkleidebereich mit Schließfächern und eine Teeküche sind vor Ort nutzbar.

Rechtliche Hinweise: Wir behalten uns vor, Veranstaltungen aus organisatorischen Gründen abzusagen – zum Beispiel, wenn der Seminarleiter kurzfristig erkrankt. Die Teilnahme an der Veranstaltung erfolgt auf eigene Verantwortung der Teilnehmenden und stellt keine medizinische oder therapeutische Behandlung dar, noch kann sie diese ersetzen.

Anmeldung und weitere Informationen unter:
www.sharing-awareness.org/veranstaltungen/



sharing.awareness
Achtsamkeit | Meditation | Begegnung