

# PRANAYAMA-WORKSHOP in München

mit Anthony Lobo und Marina Alvisi  
Pune/Indien - Berlin

**12. + 13. Mai '12**

bei Luise Wörle in der Simmernstraße



Pranayama, Pratyahara, Dharana, Dhyan und  
Samadhi ...

„Glückseligkeit ist das Ziel des Yoga“

**Anthony Lobo,**

1962-1978 Meisterschüler vom Yogameister B.K.S. Iyengar, Pune/Indien.

Anthony übt und lehrt Yoga seit ca. 50 Jahren in Indien und Deutschland und gilt heute  
als einer der erfahrensten Pranayama Lehrer.

Heute lebt und lehrt er mit seiner Ehefrau **Marina** in Berlin und Indien.

Unterrichtssprache ist Deutsch.

Geeignet für Yogaübende und Lehrende und für alle, die die höheren Stufen des Yogas  
schmecken, sich selbst und ihren Atem besser spüren möchten.

**Info/Anmeldung bei Marina: Tel. 030-78 00 62 06, Email: [marinaalvisi@hotmail.com](mailto:marinaalvisi@hotmail.com)**

Vergabe nach Reihenfolge der Anmeldung

**Preis: 135 EUR/pro Woche**

# “Pranayama-Workshop” bei Luise Wörle in der Simmernstraße

**Programm** Sa, So von jeweils 11:30-13:00, 15:00-18:00

Die Pranayamaübungen werden mit einfachen Asanas vorbereitet. Pranayama wird im Sitzen und im Liegen gelehrt. Abschluß der Übungen bildet immer die Tiefenentspannung, die Totenstellung (savasana), die alle Sinne im Herzen sammelt.

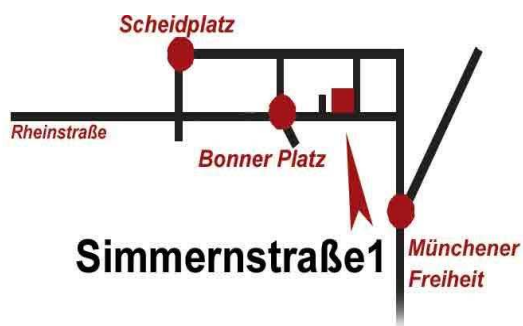
## Seminarinhalt

Einführung, Vertiefung, Verfeinerung der Atemkunst. Für Neue und Geübte. Level wird der Gruppe angepasst.

**Pranayama** ist eine uralte yogische Kunst aus dem alten Indien und bedeutet: “Die Kunst der Atemregulierung”. Es werden hier verschiedene Techniken vermittelt, die helfen den Atem ins Fließen zu bringen und zu lenken. Der Atemzug besteht aus „puraka“ (Einatmen), aus „rechaka“ (Ausatmen) und „kumbhak“ (Atem anhalten) und einer Vielzahl von Kombinationen dieser Grundtechniken.

Die Pranayama-Übungen kräftigen, verlängern und verfeinern den Atemzug. Dadurch wird das vegetative Nervensystem und der Hormon- und Gefühlshaushalt sehr günstig beeinflusst. Die Nerven werden gereinigt und gestärkt, harmonisiert und angeregt. Pranayama gibt inneren Frieden und bringt die emotionale Intelligenz zur Entfaltung. Pranayama nährt den ganzen Menschen auf eine sehr einfache und wunderbare Weise.

Pranayama wird im Sitzen und im Liegen gelehrt. Vorbereitend zu den Atemübungen werden einige Asanas (Körperstellungen) geübt. Schwerpunkt neben den Atemtechniken sind: **Pratyahara** (Zurückziehen der Sinne), **Dharana** (Konzentration), **Dhyana** (Meditation), **Samadhi** (Versenkung) sowie **Savasana** (Totenstellung) und das Gefühl von Wohlempfinden im Yoga. *Gelehrt wird in Verbindung mit der indisch-christlichen Tradition!*



## Ort/Studio Adresse

Das Seminar findet statt im ältesten Iyengar-Yoga-Studio von München, aufgebaut und liebevoll geleitet von Luise Wörle. Luise und Anthony sind gute alte Freunde, kennen sich seit den Anfängen bei B.K.S. Iyengar in Pune. Es erwartet uns eine schöne und klare Atmosphäre, was die beschauliche und sinnliche Arbeit unterstützt.

**Yogastudio Luise Wörle,**  
Simmernstrasse 1, München-Schwabing

Zum Parken bitte Kleingeld für Parkuhr mitbringen!!!

## Essen und Unterbringung:

Für Übernachtung und Verpflegung ist selbst zu sorgen. Bitte bringt euch eine kleine Brozeit mit für die Pausen oder ihr geht in die nahe gelegenen Cafes.

## Teilnahmebedingungen:

Vergabe in der Reihenfolge der Zahlungseingänge. Bei Rücktritt bis 14 Tage vor Beginn wird eine Bearbeitungsgebühr von 15,-€ erhoben. Danach ist keine Erstattung mehr möglich, es sei denn, es wird ein/e Ersatzteilnehmer/in genannt oder es kann jemand von der Warteliste nachrücken. Sollten nicht genügend Anmeldungen vorliegen, behalten wir uns vor, das Seminar abzusagen. Der gezahlte Beitrag wird dann zurück überwiesen.

**Preis für Unterricht:** Euro 135,-. Wir bitten um eine Anzahlung von mind. E 50,- bei der Anmeldung.

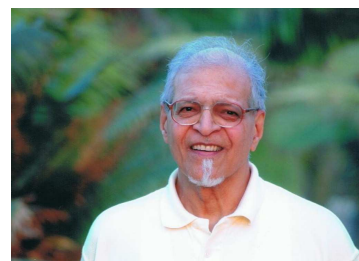
**Bankverbindung:** Marina Alvisi, Kto.-Nr.: 640 235 255, Berliner Sparkasse, BLZ: 100 500 00

**Was sonst noch:** Hilfsmittel sind im Studio vorhanden.

Bitte mitbringen: warme Sachen, Socken, Pulli, lockere Kleidung.

## Unterrichtende Personen:

**Anthony Lobo**, geb. 1933 in Bombay, war 41 Jahre lang kath. Gemeindepfarrer in Pune/Indien. Initiator vieler Hilfsprojekte in Indien für Arbeiter, Frauen und Straßenkinder. 16 Jahre lang Meisterschüler und Assistent von B.K.S. Iyengar, Pune. Übt und lehrt Yoga seit ca. 50 Jahren in Indien und Deutschland. Die Brücke zu schlagen zw. westlichen und östlichen mystischen Traditionen sieht Anthony als seine Lebensaufgabe an.



**Marina Alvisi**, geb. 1958 in München, Yogalehrerin, Heilpraktiker Psychotherapie (HPG), leitet Gottesdienste.. Ehemals Architektin gab sie '99 ihr altes Leben auf und folgte dem Ruf ihres Herzens. Lebte 1 Jahr in einem christl. Ashram/Indien. '02 Heirat mit Anthony Lobo, nach Indien. Übt Yoga nach B.K.S. Iyengar seit '88. Weiterbildung in Pune am Iyengar-Institut '99-'07. Sufischülerin seit '99. Sucht die Verbindung zwischen westlichen Traditionen und östlicher Weisheit und den interkulturellen und interreligiösen Dialog.

