

## **Atem-Yoga in Yoga Bhava Köln**

Erlebe Atem-Yoga im Yoga Bhava Köln, eine stressfreie Yogapraxis, die deinen Körper tief entspannt und Deine Atmung vertieft. Durch gezielte Atemtechniken lernst Du Dein Atemmuster zu verändern, was die Selbstregulation und Regeneration Deines Nervensystems fördert. Der Atem, Blutdruck und Herzschlag harmonisieren sich, was Stress reduziert und das Immunsystem stärkt. Positive Emotionen wie Dankbarkeit und Mitgefühl werden gefördert, während negative Emotionen abgebaut werden. Eine Probestunde ist jederzeit möglich.

### **Die Wirkung des Atem-Yoga**

- Ausgleich des autonomen Nervensystems
- Kohärente Atmung
- Resilienz im Körper und Geist
- Emotionale Ausgeglichenheit
- Erhöhte Energiefrequenz
- Neuroplastizität und Kreativität