



**sunspirit**  
yogaschule.salzkammergut

# HAM SAH

## Das Mantra des Atems



**Bevor wir beginnen mit dem Mantra zu üben, lernen wir dem Atem zu vertrauen.**

Der Atem fließt in uns unentwegt. Er bemüht sich auszugleichen und heilsam zu wirken.

Verbunden mit den Silben „ham sah“ werden wir daran erinnert, dass eine feine Verbindung zu unserem innersten Sein besteht. Eine Verbindung die im feinstofflichen Herzen ruht.

**Anmeldung und Informationen:**

yoga@ikbnet.at | 0699-10 56 59 46

**Termin:**

Freitag, 06.11.2020, 16 – ca. 20.00 Uhr

**Kosten:** € 42,-

**Wo:** sunspirit.yogaschule

Kirchenplatz 1 | 4893 Zell am Moos

[www.sunspirit.at](http://www.sunspirit.at)



**Andrea Pfurtscheller**

Yogalehrerin BYO/EYU

- Weiterbildung in Yoga-Meditation bei nationalen und internationalen Lehrenden
- seit vielen Jahren in Yoga-Lehrausbildungen (BYO/EYU) tätig