



⊕ **Energetik und Spiritualität**

## Pranayama und Meditation

Ziel der Yoga-Praxis ist in die Stille zu kommen. Dies erreichen wir neben den Yoga-Asanas durch gezielte Atem-Übungen, Pranayama. Sie erlernen tiefe Entspannungspraktiken wie Yoga-Nidra und weitere Meditationsarten aus den Yoga Sutras.

Weitere Inhalte:

- AchtsamkeitsTraining
- Lernen von Atem-Übungen
- Tieferer Sinn von Atem und Meditation
- Meditationssitze, Uhrzeiten und Vorbereitungen
- Deine eigene Atem- und Meditations-Praxis etablieren
- Meditations-Rituale im Alltag (beim Essen, beim Spaziergehen)
- Ihr Bezug zur Meditation stärken und diese weitervermitteln

Ziel des Kurses ist es durch regelmäßige Atem- und Meditations-Praxis eine höhere Lebensqualität zu erfahren und zu erlernen die Techniken/ Übungen weiter zu vermitteln.

Das Seminarangebot richtet sich an Yoga Praktizierende/ Lehrernde, Wellnesspraktiker/innen und weitere Fachgruppen.

### Termine

So, 17.05.2026  
09:00–17:00 Uhr

So, 07.06.2026  
09:00–17:00 Uhr

[und 2 mehr](#)

### Preis

615,00 €

### Online-Seminar

Dieses Seminar findet online statt.

### Seminarnummer

SSH111170526

### Anmeldemöglichkeiten

- ☑ Bei jeder Akademie
- ☑ Per Fax: 0261-952 52 33
- ☑ Auf [unserer Webseite](#)



Irrtümer und Änderungen vorbehalten  
Erstellt 04.02.2026

Dozentin

### Saskia Verhufen

Während sie als Masseurin und medizinische Bademeisterin arbeitete, war das Interesse an ganzheitlichen Therapien groß, so dass sie die Heilpraktikerausbildung absolvierte. Neben Fortbildungen im Bereich der Massage, setzte sie Schwerpunkte auf CranioSacral Therapie und Traditionelle Chinesische Medizin. Aus Leidenschaft zu ihrem Hobby Yoga, entschied sie sich für eine 500h Yogalehrer Ausbildung bei der Paracelsus Schule Mönchengladbach. Sie ist Mutter von zwei Kindern, gibt Yogakurse und ist in eigener Praxis als Heilpraktikerin tätig. Ihr umfangreiches Wissen gibt sie mit Freude seit 2012 weiter.