



 **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, 19.09.2027

09:00–17:00 Uhr

So, 03.10.2027

09:00–17:00 Uhr

[und 2 mehr](#)

### Preis

615,00 €

### Online-Seminar

Dieses Seminar findet online statt.

### Seminarnummer

SSB111190927

### Anmeldemöglichkeiten

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



Irrtümer und Änderungen vorbehalten  
Erstellt 04.02.2026

Dozent

### Dozententeam

Dozenten werden noch bekannt gegeben.