



🌀 **Energetik und Spiritualität**

Pranayama & 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

10:00-12:00 Uhr

So, 28.06.2026

10:00-14:00 Uhr

[und 8 mehr](#)

Preis

615,00 €

Schule

Paracelsus Heilpraktikerschule
Siegen

Birlenbacher Hütte 4

57078 Siegen

Tel. 0271-771 11 01

Seminarnummer

SSH59170526

Anmeldemöglichkeiten

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



Irrtümer und Änderungen vorbehalten
Erstellt 28.01.2026

Dozentin

Christine Dettmar

Christine Dettmar verbrachte während ihrer Ausbildungen und Berufserfahrung in Einzelhandel, Hotelfach und Fremdsprachensekretariat einige Zeit im Ausland. Parallel dazu praktizierte sie eine ganzheitliche Lebensweise und Ernährung nach Ayurveda, Yoga und Meditation. Dies führte sie zu ihrer Yogalehrerausbildung im klassischen Yoga im Institut für Gesundheitsspädagogik München, bei Prof. Rocque Lobo.

Es folgen weitere Ausbildungen als Ayurveda-Therapeutin. Seit 1995 unterrichtet und praktiziert sie zuerst nebenberuflich und seit März 2003 hauptberuflich selbstständig als ganzheitliche Lebens- und Ernährungsberaterin, gibt Ayurveda-Kochkurse und Ayurveda-Behandlungen.