

Pranayama Ausbildung

SPIRITUALITÄT / ENERGETIK



Ausbildungsinhalt: Pranayama ist die Kunst, die Lebensenergie durch bewusste Atemführung zu lenken und zu stärken. In der großen Pranayama Ausbildung erlernen Sie umfassende Atemtechniken, die sowohl körperliches Wohlbefinden als auch mentale

Stabilität fördern. Diese traditionelle Praxis aus dem Yoga hat ihren Ursprung in Indien und ist heute eine der wirkungsvollsten Methoden, um Körper und Geist zu harmonisieren. Die Ausbildung umfasst 45 Unterrichtseinheiten und vermittelt fundiertes Wissen über die verschiedenen Pranayama-Techniken, ihre Hintergründe und ihre therapeutischen Einsatzmöglichkeiten. Die Teilnehmer erlernen systematisch die Techniken der bewussten Atemlenkung, Atemkontrolle und Atempausen, um die Energiezentren im Körper zu aktivieren und Blockaden zu lösen.

Themenschwerpunkte der Ausbildung:

1. Grundlagen von Pranayama: Philosophie und Atemtheorie
2. Atemtechniken zur Energiegewinnung und Stressreduktion
3. Atemmeditation zur Förderung von Achtsamkeit und mentaler Klarheit
4. Praktische Übungen: Kapalabhati, Nadi Shodhana, Bhastrika, Ujjayi und weitere
5. Pranayama als Begleitung in der therapeutischen Praxis
6. Anleitung und Didaktik: Pranayama sicher und kompetent weitergeben

Zielgruppe: Die Ausbildung richtet sich an Heilpraktiker/innen, Atemtherapeuten/innen, Yogalehrer/innen und Menschen, die Atemtechniken gezielt zur Gesundheitsförderung und mentalen Stabilisierung nutzen möchten. Vorkenntnisse im Bereich Yoga oder Atemtherapie sind von Vorteil, jedoch nicht zwingend erforderlich.

Ihr Nutzen: Nach Abschluss der Ausbildung können Sie die erlernten Techniken sowohl im persönlichen Alltag als auch in Ihrer Praxis anwenden und weitergeben. Sie erwerben fundiertes Wissen und praktische Fähigkeiten, um Atemübungen sicher anzuleiten und Menschen auf ihrem Weg zu mehr innerer Ruhe und körperlicher Stärke zu begleiten. Tauchen Sie ein in die Welt des Pranayama und entdecken Sie die transformative Kraft bewusster Atmung!

Dozent/in Melanie Yildiz: (Jg. 1983), verheiratet, zwei Kinder. Nach ihrer Ausbildung zur Automobilkauffrau arbeitete sie mehrere Jahre im Autohaus, bevor sie in den Personalbereich wechselte. Nach dem Bachelor of Arts in Betriebswirtschaftslehre war sie als Produktmanagerin tätig, bevor sie sich auf Atmung und Leistungssteigerung spezialisierte. Sie absolvierte Ausbildungen in ganzheitlicher Atemtherapie, Buteyko, neuroathletischer Atmung und IHHT. In ihrer Beratungspraxis in Eislingen unterstützt sie Menschen mit Atemproblemen und optimiert die Leistungsfähigkeit von Profifußballern. Zudem ist sie Autorin der "Atem-Tool-Box für Sportler".

Termine:

Sa. 18.10.2025

So. 19.10.2025

Sa. 25.10.2025

So. 26.10.2025

jew. 09:00-18:00 Uhr

Preis:

680,- Euro *

**Paracelsus
Gesundheitsakademie
Derendinger Str. 40 / 2
72072 Tübingen**

Tel. 07071 - 97 38 38

Seminarnummer:

SSA74181025

Anmeldemöglichkeiten:

- bei jeder Akademie
- per Fax: 0261 - 9 52 52 33
- Web: www.paracelsus.de
- per QR:

