

Pranayama & Meditation

SPIRITUALITÄT / ENERGETIK



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 und weitere Fachgruppen.

Dozent/in 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 Gesundheitspädagogik 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.

Termine:

Sa. 18.10.2025

10:00-15:00 Uhr

Sa. 15.11.2025

10:00-13:00 Uhr

So. 14.12.2025

10:00-15:00 Uhr

Sa. 17.01.2026

Sa. 14.02.2026

jew. 10:00-13:00 Uhr

So. 15.03.2026

Sa. 18.04.2026

jew. 10:00-15:00 Uhr

Preis:

615,- Euro *

**Paracelsus
Gesundheitsakademie
Bahnhofstr. 17
89073 Ulm**

Tel. 0731 - 602 08 81

Seminarnummer:
SSA79181025

Anmeldemöglichkeiten:

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

