

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!

Termine:

Do. 13.11.2025

Fr. 14.11.2025

Do. 20.11.2025

Fr. 21.11.2025

jew. 09:00-18:00 Uhr

Preis:

680,- Euro *

**Paracelsus
Gesundheitsakademie
Am Rathaus 4
09111 Chemnitz
Tel. 0371 - 51 79 81**

Seminarnummer:

SSH09131125

Anmeldemöglichkeiten:

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

