

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/innen und weitere Fachgruppen.

Termine:

So. 16.05.2027

So. 30.05.2027

So. 13.06.2027

So. 27.06.2027

jew. 09:00-17:00 Uhr

Preis:

615,- Euro *



**Paracelsus
Gesundheitsakademie
Onlineunterricht**
Tel. 0261-95252-0

Seminarnummer:

SSH111160527

Anmeldemöglichkeiten:

- bei jeder Akademie
- Web: www.paracelsus.de
- per QR:

