

Pranayama & Meditation

SPIRITUALITÄT / ENERGETIK



Termine:
So. 17.05.2026
So. 07.06.2026
So. 21.06.2026
So. 05.07.2026
jew. 09:00-17:00 Uhr

Preis:
615,- Euro *



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

Seminarnummer:
SSH111170526

Anmeldemöglichkeiten:

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



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 Spazierengehen)
- 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/ Lehrerende, Wellnesspraktiker/innen und weitere Fachgruppen.