



PRANAYAMA & MEDITATION

16H WEITERBILDUNG

27. & 28. JUNI 26
8 - 17 UHR
MIT GÉRALDINE

PREIS: 450.-

Atem ist Leben – und Meditation ist der Weg nach innen.

In dieser 16-Stunden-Ausbildung tauchen wir tief in die Welt von Pranayama und Meditation ein. Du lernst, wie Atemtechniken und meditative Praxis Körper, Geist und Nervensystem regulieren, Energie freisetzen und innere Klarheit fördern.

Wir verbinden klassische Yoga-Tradition mit modernem Wissen über Stressregulation, Atmung und Präsenz. Neben intensiver eigener Praxis erhältst du konkrete Tools, um Pranayama und Meditation sicher, verständlich und wirkungsvoll anzuleiten – für dich selbst und für deinen Unterricht.

Inhalte:

- zentrale Pranayama-Techniken, Rhythmus & Wirkung
- Atem & Nervensystem: Ruhe, Energie, Fokus
- verschiedene Meditationsformen & Aufbau einer Praxis
- Kontraindikationen und Sicherheit

Dies ist ein Modul von unserem 200h teacher training. Diese Ausbildung eignet sich für Yogalehrende, angehende Teacher und erfahrene Praktizierende, die ihre Praxis vertiefen und Atemarbeit sowie Meditation klar und fundiert integrieren möchten.

Nach Abschluss erhältst du ein Zertifikat über 16 Stunden Weiterbildung. Dieses Modul kann an unser 200h teacher training angerechnet werden (2 Jahre gültig).