

Pranayama

Gelassen durch entspanntes Atmen

BEAUTY / WELLNESS



In einer Zeit, die von Hektik und Kurzatmigkeit geprägt ist, kommt der Beruhigung und der Beherrschung des Atems eine immense Bedeutung zu. Der richtige Umgang mit dem Atem wird den Verstand zur Ruhe und

Bewusstsein in den Körper bringen.

Wir werden auch sanftes Yoga mit bewusster Atmung verbinden, Yoga besitzt ein großes heilendes Potential, weil die Haltung wie sehr feines operatives Werkzeug dient, die es auf ihre jeweilige ganz spezifische Weise dem Atem erlaubt, in die verschiedensten körperlichen und geistigen Regionen vorzudringen.

Je freier die Atmung, desto vollständiger ist die Verbrennung und umso besser kann sich der Körper von den Abfallstoffen, die bei den Stoffwechselfvorgängen anfallen, befreien – 70 % der Schlackenstoffe werden über den Atem ausgeschieden!

Wird der Atem erst einmal wirklich bewusst erlebt und erfahren, werden Sie spüren welche wunderbare Wirkung der Atem auf die Gesundheit und Ihr Wohlbefinden ausübt.

„Wer nur halb Atmet, lebt auch nur halb“
Acharya Milind Kumar Bhardway

Seminarinhalt:

- Pranayama – Geschichte und Bedeutung
- Atembeobachtung und Atemregulierung
- Vorbereitung für Pranayama
- Sanftes Yoga mit bewusster Atmung
- Pranayama Praxis

Dieses Seminar eignet sich für Heilpraktiker/innen, psychologische Berater/innen, Physiotherapeuten/innen, Betreuer/innen in Pflege und Trainer/innen im Fitness- und Wellnessbereich zur Erweiterung ihres Angebots.

Dozent/in Tatjana Feindert:

Termine:

Sa. 18.04.2026

So. 19.04.2026

jew. 10:00-16:00 Uhr

Preis:

280,- Euro *

Paracelsus
Gesundheitsakademie
Darmstädter Landstraße
116
60598 Frankfurt
Tel. 069 - 91 39 98 01

Seminarnummer:

SSH60101025V4

Anmeldemöglichkeiten:

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

