

Yoga Zentrum Main Taunus GmbH

Nordring 30
65719 Hofheim

Telefon: 06192 4709337
info@yogazentrum-maintaunus.de

40 h Pranayama Bildungsurlaub und Breathwork-Lehrer:in-Ausbildung

Datum und Zeit:

Montag 26. Januar bis 30. Januar 2026

Täglich von 9:00 bis 17:30 h

Zielgruppe:

- Heilpädagogische und therapeutische Berufe
- Arbeitnehmer in der Gesundheitsbranche
- Arbeitnehmer, die in ihrem Unternehmen im Bereich Gesundheitsmanagement tätig sind oder tätig sein möchten
- und Interessierte

Ausbilderin: Michaela Rettig

In diesem Bildungsurlaub geht es um altersgerechte Gesundheitsförderung, die Bedeutung von Atemtechniken in unterschiedlichen Altersgruppen der Bevölkerung und die mögliche Implementierung in unterschiedlichen Situationen.

Die Woche besteht sowohl aus der theoretischen Auseinandersetzung zum Thema Atem als auch aus einem Anteil Selbsterfahrung. So werden unterschiedliche Atemübungen, integriert in Meditationen oder sanften Yogaeinheiten, praktiziert. Die einzelnen Übungen und ihre Ausführungen werden dabei im Detail besprochen. Sowohl praktisch als auch theoretisch wird inhaltlich die Anatomie der Atmung behandelt. Die Wirkung von Breathwork/Pranayama auf physischer, psychischer und spiritueller Ebene wird herausgestellt.

Die Planung und die Durchführung von Breathwork-Einheiten wird im Detail besprochen und der/die Teilnehmer/-in kann entscheiden, ob er/sie diese Woche zur persönlichen Gesundheitsförderung nutzen oder ob am letzten Tag der Bildungswoche die praktische Prüfung zum/zur Breathwork-Lehrer:in ablegt.

Auf gesellschaftspolitischer Ebene werden u.a. folgende Themen besprochen:

- Überblick über aktuelle Studien und Forschungsergebnisse zur Wirksamkeit von Atemtechniken
- gesundheitsförderliche Wirkungen von Atemtechniken (Auswirkung auf Stress, Resilienz, Leistungsfähigkeit etc.)
- sinnvolle Unterteilung der Altersgruppen und Auswahl der passenden Atemtechniken
- Vorteile der Atempraxis in der jeweiligen Altersgruppe
- Erarbeitung von Konzepten zur Implementierung von Atemtechniken in unterschiedlichen Settings (Kindergärten, Schulen, Bildungseinrichtungen, Unternehmen, Sozialeinrichtungen, Seniorenheimen)
- Politische und gesellschaftliche Implikationen