



## **Ausbildung zum/r Nada-Prana Yogalehrer/in**

In der Ausbildung zum/r ganzheitlichen Nada-Prana Yogalehrer/in erlernen und erfahren Sie welch großes Potential in der Kombination von Atem-Klang und Yoga liegt.

Nada bedeutet in Sanskrit Klang, Prana ist der Atem und die Lebensenergie. Auch in dem vedischen Begriff Kriya verbinden sich Atem und Klang und bilden mit der Asana, der Yogahaltung, eine Einheit.

Nada und Prana sind somit das Verbindungsglied zwischen Materie, Bewusstsein und Geist.

Die Nada-Prana-Yoga Lehrer Ausbildung beinhaltet Elemente aus dem Hatha - Kundalini- und Nadayoga.

### **Für wen ist diese Ausbildung geeignet:**

- Sie möchten gerne ihre Mitmenschen mit Klang- Atem und Yoga in ein bewussteres Leben begleiten.
- Sie haben Freude daran eine Yogastunde vorzubereiten und anzuleiten.
- Ihr Wunsch ist es durch die Ausbildung ihre eigene Praxis zu vertiefen, und spirituelle Erfahrungen zu sammeln.
- Sie haben Interesse daran, Yoga in ihr eigenes Leben und das Ihrer Liebsten zu integrieren.
- Ihr Ziel ist es durch die Nada- Prana- Yogalehrer Ausbildung, eine solide Grundlage zu schaffen, auf ihrem weiteren Weg zum/r Nada -Prana-YogaTherapeuten/in.

Roland Hutner  
Nada-Prana ® Akademie  
Ausbildungszentrum für Klang & Atem & Yoga  
Bullachbergweg 4 D- 87645 Schwangau / Allgäu  
Mail: [info@nada-prana.de](mailto:info@nada-prana.de) Homepage: [www.nada-prana.de](http://www.nada-prana.de)

## **Wie ist die Ausbildung zum Nada-Prana- Yoga Lehrer aufgebaut**

Unsere Ausbildung gliedert sich in vier Wochenblöcke mit jeweils 4,5 Tagen von Montag 9.00 Uhr bis Freitag 13.00 Uhr.

### **Block 1**

Die Ausbildung beginnt mit der Einführung in die Yoga Asanas sowie den Reinigungstechniken aus dem Hatha Yoga.

Im ersten Block der Ausbildung befassen wir uns mit dem Basiswissen des Yoga. Geübt und besprochen werden die verschiedenen Grundhaltungen und ihre Wirkungen, die Voraussetzungen für richtiges Üben, die Atemphysiologie und die Kunst des richtigen Atmens, verschiedene Entspannungstechniken und dem Aufbau und der Struktur des Unterrichts. Jeder Ausbildungstag beginnt mit einer Meditation und endet mit einer Meditation.

### **Block 2**

In der zweiten Ausbildungswoche befassen wir uns mit dem Körper des Menschen mit seinen Organen und ihren Funktionen. Wir lernen das Modell der zehn Körper aus dem Kundaliniyoga kennen.

Yogische Begriffe wie Chakren, Nadis, Prana und Körperschleusen werden erklärt und in speziellen Kundalini Kriyas geübt.

Du erhältst Ernährungshinweise für eine vollwertige, vegane Ernährung.

### **Block 3**

In der dritten Woche üben wir fortgeschrittene Yoga- Atemtechniken. Instrumente wie Klangschalen und Gong sowie Monochord werden in den Yoga Unterricht integriert. Das Begleiten des Yogaunterrichts mit Mantrén und der eigenen Stimme wird geübt. Die verschiedenen Entspannungs- und Bewusstseinssebenen werden erläutert.

### **Block 4**

In diesem Wochenkurs geht es um das Erlernen verschiedener Formen der Meditation, z.B. mit Mantrén und mit Konzentrationspunkten.

Das Anleiten von Meditationen mit Atem und Klang wird im Yogaunterricht geübt.

Des Weiteren werden Konzepte aus der Yogaphilosophie gelehrt und besprochen, die mit dem spirituellen Weg zu tun haben und immer wieder im Yogaunterricht auftauchen, wie z. B. Karma, Reinkarnation, Ego...



## **Yoga zu Hause**

Um das erlernte zu vertiefen, wird empfohlen zwischen den Ausbildungsblöcken die verschiedenen Yogatechniken und Meditationen täglich zu üben.

## **Die Begleitung zwischen den Seminarblöcken**

Die Kursteilnehmer bleiben auch zwischen den Ausbildungsblöcken mit den anderen Kursteilnehmern und dem Ausbilder in Kontakt. Dadurch können auftauchenden Fragen oder Hindernisse auf dem spirituellen Weg auch Zuhause zeitnah beantwortet werden.

Für die Ausbildung steht uns ein wunderschöner Seminarraum mit Blick auf die Allgäuer Berge zur Verfügung. Bei schönem Wetter finden Teile der Ausbildung entweder im eigenen Garten oder auf einer nahegelegenen Bergwiese statt.

Roland Hutner  
Nada-Prana® Akademie  
Ausbildungszentrum für Klang & Atem & Yoga  
Bullachbergweg 4 D- 87645 Schwangau / Allgäu  
Mail: [info@nada-prana.de](mailto:info@nada-prana.de) Homepage: [www.nada-prana.de](http://www.nada-prana.de)

## Voraussetzung für die Teilnahme

Für die Ausbildung zum/r Yogalehrer/in gelten in unserer Akademie folgende Voraussetzungen:

- Hauptschul- bzw. Mittelschulabschluss oder eine abgeschlossene Berufsausbildung
- mindestens 21 Jahre
- charakterliche Eignung und ausreichende körperliche und geistige Gesundheit ( Sie fühlen sich körperlich und geistig fit genug, um leichten Sport zu machen)
- eine “gereifte u. gefestigte” Persönlichkeit
- Empathie, d.h. die Fähigkeit, sich in das Denken und Befinden des Yogaschülers hineinzusetzen
- verbale Kompetenz
- der Wunsch und die Fähigkeit, weitestgehend eigenverantwortlich und selbständig zu handeln und beruflich tätig zu werden
- die Leistungsbereitschaft, sich ausdauernd den Anforderungen der Ausbildung – aber auch der späteren beruflichen Tätigkeit – zu stellen
- die Bereitschaft, für eine intensive Ausbildung auch den erforderlichen finanziellen Beitrag zu leisten

Für die Ausbildung von Vorteil sind: ( ist keine Voraussetzung)

- medizinisches Basiswissen und Grundverständnis
- Erfahrung im Entspannungs-Gesundheitssektor und /oder im pädagogischen Bereich
- Erfahrung im Umgang mit wissenschaftlichen Texten und Fachbüchern

Die Ausbildung zum Nada- Prana Yoga Lehrer findet einmal jährlich statt. Die Ausbildungsblöcke bauen aufeinander auf und können nur als gesamte Ausbildung gebucht werden.

Anmeldung bitte unter: <https://nada-prana-akademie.de/anmeldung/>

Roland Hutner  
 Nada-Prana ® Akademie  
 Ausbildungszentrum für Klang & Atem & Yoga  
 Bullachbergweg 4 D- 87645 Schwangau / Allgäu  
 Mail: [info@nada-prana.de](mailto:info@nada-prana.de) Homepage: [www.nada-prana.de](http://www.nada-prana.de)