



Präventions & Gesundheits Coach *an der Nada-Prana-Akademie* *Roland Hutner*

Die Ausbildung zum Präventions & Gesundheits-Coach

Die 2-jährige Ausbildung für ganzheitliche Gesundheit, Vitalität und ein selbstbestimmtes Leben – bevor Krankheit entsteht.

„Gesundheit ist kein Zufall – sie ist das Ergebnis von Wissen, Praxis und Bewusstsein.“

Seit über 20 Jahren begleite ich Menschen dabei, ihre Gesundheit und Lebensqualität grundlegend zu verbessern. Immer wieder durfte ich erleben, wie Teilnehmer meiner Seminare und Schüler:

- aus Burnout und Erschöpfung in ein Leben voller Energie gefunden haben, trotz schwerer Diagnosen wie Krebs Heilung und neue Lebensfreude erfahren durften, ihre Suchtmuster überwunden und ein selbstbestimmtes, starkes Leben begonnen haben.

Doch wahre Prävention bedeutet, gar nicht erst krank zu werden. Bevor Burnout, chronische Krankheiten oder Erschöpfung entstehen, lernst du, dein Energieniveau zu maximieren, deine Abwehrkräfte zu stärken und ein Leben voller Vitalität und Klarheit zu führen.

Warum Prävention?

Warte nicht, bis dein Körper Alarm schlägt.

Die meisten Menschen beschäftigen sich erst mit ihrer Gesundheit, wenn es zu spät ist.

Diese Ausbildung zeigt dir, wie du schon jetzt vorbeugst:

- Bevor Stress in Burnout mündet.
- Bevor chronische Krankheiten entstehen.
- Bevor deine Energie aufgebraucht ist.

Ziel ist, dass du ein Höchstmaß an Energie, Gesundheit und mentaler Stärke erreichst – und dieses Wissen als Coach weitergibst.

Die Ausbildung im Überblick

20 Module – 10 Wochenenden – 2 Jahre

Die Ausbildung umfasst insgesamt 186 Unterrichtseinheiten à 45 Minuten (entspricht 139,5 Stunden Präsenzunterricht) über 10 Wochenenden, Samstag und Sonntag von 9.00 Uhr bis 18.00 Uhr pause von 13 bis 15:00 Uhr. Zusätzlich ist ein begleitendes Heimstudium mit einer täglichen Praxis von ca. 1 Stunde vorgesehen – an 5 Tagen pro Woche über 2 Jahre. Dies entspricht weiteren ca. 520 Praxisstunden. Damit ergibt sich eine Gesamtstundenanzahl von rund 660 Stunden für die gesamte Ausbildung.“

Die Ausbildung zum Präventions- und Gesundheits-Coach kombiniert:

- Fachwissen zu Ernährung, Bewegung.
- Stressmanagement, Longevity und Prävention.
- Praktische Methoden wie Yoga, Atemtherapie.
- Detox, Meditation und Achtsamkeit.
- Coaching-Skills, damit du andere professionell begleiten kannst.

Ausbildungsstruktur

Jahr 1 – Grundlagen & Prävention

- Ernährung allgemein, Mikro- und Makronährstoffe
- Bewegung, Sport & Schlafoptimierung
- Stressmanagement & Entspannungsmethoden
- Meditation, Achtsamkeit & Lifestyle
- Longevity & Laborwerte

Jahr 2 – Coaching, Anwendung & Integration

- Befund & Messmethoden, Neuro- und Biofeedback
- Positive Psychologie & Kommunikation
- Klienten- & Kundenbetreuung, Systemisches Coaching
- Prävention & Praxisgestaltung
- Spirituelles Coaching & Supervision

Praxisfokus: Jedes Wochenende wird ergänzt durch Yoga, Atemtherapie, Ernährungs-Workshops, Stressmanagement-Tools und Entspannungsübungen, damit du die Inhalte selbst erlebst und verinnerlichst.

Für wen ist die Ausbildung geeignet?

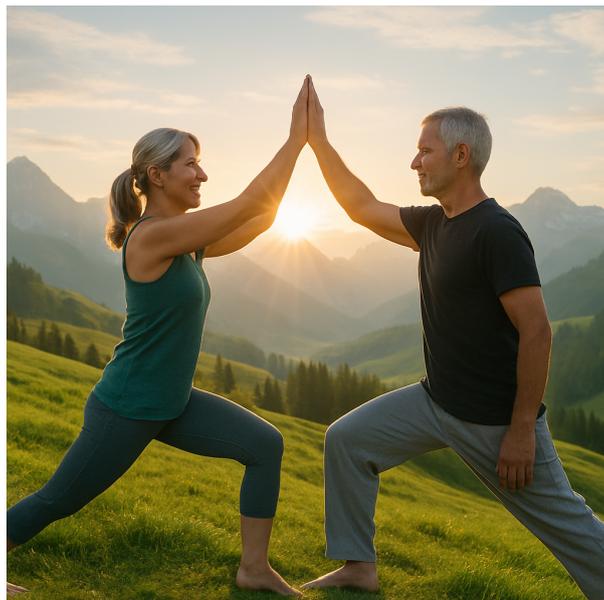
- Für Menschen, die nicht warten wollen, bis Krankheit entsteht, sondern ihre Gesundheit aktiv stärken wollen.
- Für Coaches, Heilpraktiker, Trainer oder Berater, die ganzheitliche Prävention in ihre Arbeit integrieren möchten.
- Für alle, die anderen helfen wollen, ein vitales, freies und bewusstes Leben zu führen.

Dein Nutzen & Perspektive

- Ganzheitliches Wissen: Du beherrschst alle wichtigen Säulen von Prävention und Gesundheit.
- Transformation für dich selbst: Du entwickelst ein höchstes Energieniveau und ein neues Lebensgefühl.
- Coaching-Kompetenz: Du kannst Menschen begleiten, die ihr Leben aktiv gesund gestalten wollen.

„Warte nicht auf den richtigen Zeitpunkt – starte jetzt in ein gesundes, bewusstes Leben.“

Die Ausbildung zum Präventions- und Gesundheits-Coach ist dein Schlüssel zu Vitalität, Selbstbestimmung und einer Zukunft ohne Abhängigkeit vom Gesundheitssystem.



Ausbildungsstruktur – 2 Jahre / 10 Wochenenden / 20 Module

Jahr 1: Grundlagen & Prävention (5 Wochenenden)



Wochenende 1
Samstag: Fachmodul 1: Ernährung allgemein.

Ausbildungsziel:

Dieses Modul bietet einen umfassenden Überblick über die Grundlagen einer gesunden und ausgewogenen Ernährung. Es beleuchtet aktuelle Ernährungstrends, Ernährungsformen, individuelle Bedürfnisse sowie gesellschaftliche und kulturelle Einflüsse auf das Essverhalten. Besonderer Fokus liegt auf der Rolle der Ernährung in der Prävention chronischer Erkrankungen und der Förderung ganzheitlicher Gesundheit.

Ziel:

Teilnehmer:innen können nach diesem Modul evidenzbasierte Ernährungsempfehlungen aussprechen, individuelle Ernährungsprofile erstellen und Menschen auf dem Weg zu einer gesundheitsfördernden Ernährungsweise professionell begleiten.



Sonntag: Fachmodul 2:
Mikro- und Makronährstoffe

Ausbildungsziel:

Dieses Modul vermittelt fundiertes Wissen über die essenziellen Nährstoffe, die unseren Körper täglich versorgen und gesund erhalten. Teilnehmer:innen lernen die Bedeutung von Makronährstoffen (Kohlenhydrate, Eiweiße, Fette) und Mikronährstoffen (Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente) im Kontext von Prävention, Vitalität und Leistungsfähigkeit kennen. Der Fokus liegt auf einer praxisnahen Anwendung zur Gesundheitsförderung, Vorbeugung chronischer Erkrankungen und individuellen Ernährungsempfehlung.

Ziel:

Teilnehmer:innen sind nach diesem Modul in der Lage, grundlegende Ernährungsempfehlungen abzugeben, Defizite zu erkennen und gesundheitsfördernde Ernährungsstrategien im präventiven Coaching gezielt einzusetzen.

Nada ॐ Prana®

AKADEMIE

Wochenende 2



Samstag: Fachmodul 3:
Bewegung, Sport und Yoga

Ausbildungsziel:

Dieses Modul vermittelt ein umfassendes Verständnis der gesundheitsfördernden Wirkung von Bewegung, sportlicher Aktivität und Yoga auf körperlicher, mentaler und energetischer Ebene. Die Teilnehmer:innen lernen die Grundlagen verschiedener Bewegungsformen, Trainingsprinzipien sowie motorische Grundfähigkeiten kennen. Ergänzend dazu werden klassische Yoga-Asanas, Atemtechniken (Pranayama), Meditation sowie deren Einfluss auf das autonome Nervensystem und das Stressgeschehen vermittelt. Ebenso wird der therapeutische und präventive Einsatz von Bewegung und Yoga im Gesundheitskontext beleuchtet.

Ziel:

Die Teilnehmer:innen sind nach Abschluss in der Lage, einfache Yoga-Übungen sicher anzuleiten und Bewegung gezielt als präventives Instrument einzusetzen. Sie können individuelle Bewegungs- und Yoga-Konzepte entwickeln und diese passend an die Bedürfnisse, das Alter und den Gesundheitsstatus ihrer Klient:innen anpassen. Somit sind sie befähigt, Bewegung und Yoga wirkungsvoll in Gesundheits- und Präventionsprogramme zu integrieren.



Sonntag: Fachmodul 4:
Schlafoptimierung

Ausbildungsziel:

Dieses Modul vermittelt fundierte Kenntnisse rund um die Bedeutung eines gesunden Schlafs für Regeneration, Immunsystem, Stoffwechsel und mentale Stabilität. Die Teilnehmer:innen lernen, Schlafarchitektur, Einflussfaktoren sowie moderne Methoden zur Schlafanalyse und -verbesserung kennen. Dabei werden sowohl wissenschaftliche Erkenntnisse als auch ganzheitliche Ansätze integriert.

Ziel:

Nach Abschluss des Moduls können Teilnehmer:innen individuelle Schlafprobleme erkennen, deren Ursachen analysieren und gezielte Maßnahmen zur Optimierung der Schlafqualität im präventiven Coaching anwenden.

Wochenende 3



Samstag: Fachmodul 5:
Stressmanagement

Ausbildungsziel:

Dieses Modul vermittelt tiefgreifendes Wissen über die physiologischen

und psychologischen Auswirkungen von Stress sowie über akute und chronische Stressreaktionen. Die Teilnehmer:innen lernen bewährte Methoden zur Stressbewältigung kennen – von klassischen Techniken bis hin zu modernen, integrativen Ansätzen. Besonderes Augenmerk liegt auf der Prävention stressbedingter Erkrankungen und der Förderung emotionaler Resilienz.

Ziel:

Teilnehmer:innen sind in der Lage, Stressquellen bei Klient:innen zu identifizieren, individuelle Bewältigungsstrategien zu entwickeln und wirksame Techniken im Gesundheitscoaching gezielt einzusetzen



Sonntag: Fachmodul 6:
Entspannungsmethoden

Ausbildungsziel:

In diesem Modul werden verschiedene bewährte Entspannungstechniken vorgestellt, die körperliche und mentale Erholung fördern. Dazu zählen u.a. progressive Muskelentspannung, autogenes Training, Atemübungen und weitere Methoden zur Stressreduktion. Die Vermittlung erfolgt praxisnah mit Fokus auf den präventiven Einsatz im Gesundheitscoaching.

Ziel:

Teilnehmer:innen sind nach Abschluss in der Lage, unterschiedliche Entspannungsmethoden anzuleiten und individuell auf die Bedürfnisse ihrer Klient:innen abgestimmt einzusetzen, um nachhaltige Erholung und Stressabbau zu fördern.

Wochenende 4



Samstag: Fachmodul 7:
Meditation und Achtsamkeit

Ausbildungsziel:

Dieses Modul führt in die Grundlagen, Wirkmechanismen und Anwendungsformen von Meditation und Achtsamkeit ein. Die Teilnehmer:innen lernen, wie mentale Präsenz, Atembeobachtung und achtsames Wahrnehmen nachweislich Stress reduzieren, die Selbstregulation stärken und das Wohlbefinden fördern. Auch kulturelle Hintergründe und moderne neurobiologische Erkenntnisse fließen mit ein.

Ziel:

Teilnehmer:innen können nach diesem Modul einfache Achtsamkeits- und Meditationsübungen anleiten und sie gezielt zur Förderung von emotionaler Stabilität, Stressbewältigung und innerer Balance in ihre Coachingpraxis integrieren.



Sonntag: Fachmodul 8:
Lifestyle und Lebensordnung

Ausbildungsziel:

Dieses Modul beleuchtet die Bedeutung eines ausgewogenen Lebensstils und einer geordneten Lebensführung für Gesundheit und Prävention. Es umfasst neben Zeitmanagement, Routinen, Schlafhygiene und sozialen Beziehungen auch traditionelle und ethische Werte sowie ein gesundes Sexualverhalten als wichtige Säulen eines ganzheitlichen Wohlbefindens. Ziel ist die Förderung eines harmonischen Lebensrhythmus, der Körper, Geist und Seele gleichermaßen unterstützt.

Ziel:

Teilnehmer:innen können nach diesem Modul individuelle Lebensstilanalysen durchführen, ethische und traditionelle Aspekte sensibel integrieren und nachhaltige Strategien zur Optimierung von Alltag, Lebensorganisation und gesundem Sexualverhalten im Coachingprozess begleiten.

Wochenende 5



Samstag: Fachmodul 9:
Longevity

Ausbildungsziel:

Dieses Modul widmet sich der Kunst und Wissenschaft eines langen, gesunden und vitalen Lebens. Vermittelt werden aktuelle Erkenntnisse aus der Longevity-Forschung, einschließlich zellulärer Alterungsprozesse, epigenetischer Einflüsse, regenerativer Strategien und präventiver Lebensstilfaktoren. Der Fokus liegt auf der praktischen Umsetzung von Maßnahmen zur Verlangsamung biologischer Alterung und Förderung gesunder Lebensjahre.

Ziel:

Teilnehmer:innen sind befähigt, fundierte Empfehlungen für ein langlebiges, gesundes Leben zu geben und Klient:innen dabei zu unterstützen, altersbedingten Erkrankungen gezielt vorzubeugen – unter Berücksichtigung individueller Lebensphasen und Ressourcen.



Sonntag: Fachmodul 10:
Laborwerte

Ausbildungsziel:

Dieses Modul vermittelt praxisrelevantes Wissen zur Interpretation zentraler Laborparameter im präventiven Gesundheitskontext. Behandelt werden unter anderem Blutbild, Entzündungsmarker, Nährstoffstatus, Leber-, Nieren- und Hormonwerte sowie Risikofaktoren für metabolische Erkrankungen. Ziel ist es, Laborwerte nicht nur medizinisch, sondern auch präventiv ganzheitlich zu deuten.

Ziel:

Teilnehmer:innen sind nach diesem Modul in der Lage, relevante Laborbefunde zu verstehen, Auffälligkeiten im Sinne der Prävention zu erkennen und in die individuelle Gesundheitsberatung einzubeziehen – stets im Rahmen ihrer fachlichen Kompetenz.

Jahr 2: Coaching, Anwendung & Integration (5 Wochenenden)

Wochenende 6



Samstag: Fachmodul 11:
Befund und Messmethoden

Ausbildungsziel:

Dieses Modul vermittelt Kenntnisse über verschiedene diagnostische Verfahren und Messmethoden, die im Gesundheitscoaching zur Beurteilung des Gesundheitszustands genutzt werden können. Dazu gehören körperliche Untersuchungen, Vitalparameter, funktionelle Tests und moderne digitale Messverfahren. Der Fokus liegt auf dem sicheren Umgang, der korrekten Interpretation und der Integration der Ergebnisse in die Coachingpraxis.

Ziel:

Teilnehmer:innen können nach diesem Modul eigenständig Befunde erfassen, relevante Messwerte auswerten und daraus individuelle Maßnahmen für die Gesundheitsförderung ableiten.



Sonntag: Fachmodul 12:
Neuro- und Biofeedback

Ausbildungsziel:

Dieses Modul vermittelt fundiertes Wissen zu den Methoden des Neuro- und Biofeedbacks als innovative Instrumente zur Selbstregulation und Gesundheitsförderung. Die Teilnehmer:innen lernen, wie durch Rückmeldung von Körper- und Gehirnaktivitäten (z. B. Hirnwellen, Herzfrequenzvariabilität, Muskelspannung) gezielt Stress reduziert, die mentale Leistungsfähigkeit gesteigert und das Wohlbefinden verbessert werden kann.

Ziel:

Nach Abschluss sind die Teilnehmer:innen befähigt, Neuro- und Biofeedback-Techniken im Coaching gezielt einzusetzen, die erhobenen Daten zu interpretieren und individuelle Trainingspläne zur Förderung von Gesundheit und Resilienz zu entwickeln.

Wochenende 7



Samstag: Fachmodul 13:
Positive Psychologie

Ausbildungsziel:

Dieses Modul vermittelt die Grundlagen der positiven Psychologie mit Fokus auf Stärkung von Ressourcen, Resilienz und Wohlbefinden. Die Teilnehmer:innen lernen bewährte Techniken und Interventionen kennen, die das Selbstwertgefühl, Optimismus, Lebensfreude und Sinnhaftigkeit fördern. Der Schwerpunkt liegt auf der Anwendung dieser Ansätze im präventiven Gesundheitscoaching.

Ziel:

Teilnehmer:innen sind in der Lage, positive psychologische Methoden in ihren Coachingalltag zu integrieren, um Klient:innen bei der Entwicklung eines gesunden, glücklichen und erfüllten Lebens zu unterstützen.



Sonntag: Fachmodul 14:
Kommunikation

Ausbildungsziel:

Dieses Modul vermittelt essentielle Kommunikationsfähigkeiten für eine erfolgreiche und empathische Beratung. Dazu gehören aktives Zuhören, klare Ausdrucksweise, wertschätzendes Feedback sowie Konfliktmanagement. Der Fokus liegt auf der Förderung einer vertrauensvollen Beziehung zwischen Coach und Klient:in zur Unterstützung von Veränderungsprozessen.

Ziel:

Teilnehmer:innen sind nach Abschluss in der Lage, Kommunikationsprozesse bewusst zu steuern, Missverständnisse zu vermeiden und eine offene, wertschätzende Gesprächsatmosphäre im Coaching zu schaffen.

Wochenende 8



Samstag: Fachmodul 15:
Klienten- und Kundenbetreuung

Ausbildungsziel:

Dieses Modul vermittelt Kompetenzen im professionellen Umgang mit Klient:innen und Kunden, inklusive Aufbau von Vertrauen, Beziehungspflege, Zielvereinbarungen und Feedbackmanagement. Außerdem werden rechtliche und ethische Grundlagen sowie Aspekte der Datenschutzbestimmungen behandelt.

Ziel:

Teilnehmer:innen sind nach Abschluss in der Lage, eine wertschätzende, nachhaltige und strukturierte Betreuung sicherzustellen, die individuelle Bedürfnisse berücksichtigt und langfristige Kundenbindung fördert.



Sonntag: Fachmodul 16:
Systemisches Coaching

Ausbildungsziel:

Dieses Modul führt in die Denk- und Arbeitsweise des systemischen Coachings ein. Im Zentrum steht das Verständnis, dass Menschen immer in Beziehungssystemen agieren – Familie, Beruf, Gesellschaft. Die Teilnehmer:innen lernen, wie sie mit systemischen Fragetechniken, Perspektivwechseln und lösungsorientierten Interventionen Veränderungsprozesse effektiv begleiten können.

Ziel:

Teilnehmer:innen sind nach diesem Modul in der Lage, systemische Zusammenhänge zu erkennen, hinderliche Muster aufzudecken und Klient:innen durch gezielte Fragestellungen und Tools dabei zu unterstützen, eigenverantwortliche Lösungen zu entwickeln.

Wochenende 9



Samstag: Fachmodul 17:
Prävention

Ausbildungsziel:

Dieses zentrale Modul vermittelt die Grundlagen und Anwendungsbereiche moderner Präventionsarbeit. Behandelt werden die drei Präventionsebenen (primär, sekundär, tertiär), Risikofaktoren für Zivilisationskrankheiten, gesetzliche Rahmenbedingungen sowie bewährte Präventionskonzepte aus den Bereichen Ernährung, Bewegung, Stressbewältigung und Lebensstil.

Ziel:

Teilnehmer:innen können nach diesem Modul präventive Maßnahmen individuell und zielgruppenorientiert entwickeln, um Gesundheitsrisiken frühzeitig zu erkennen und wirkungsvolle Strategien zur langfristigen Gesundheitsförderung umzusetzen.



Sonntag: Fachmodul 18:
Praxisgestaltung

Ausbildungsziel:

In diesem Modul lernen die Teilnehmer:innen, wie sie ihre eigene Praxis professionell, funktional und gleichzeitig einladend gestalten – sowohl inhaltlich als auch räumlich. Es werden Aspekte wie Zielgruppenorientierung, Angebotsstruktur, Raumgestaltung, Positionierung, Zeitmanagement sowie digitale Tools und Abrechnungsmöglichkeiten behandelt.

Ziel:

Teilnehmer:innen sind nach dem Modul in der Lage, eine erfolgreiche Coaching- oder Beratungspraxis aufzubauen und zu führen – mit klarer Ausrichtung, authentischem Auftritt und einem professionellen, klientenorientierten Setting.

Nada ॐ Prana®

AKADEMIE

Wochenende 10



Samstag: Fachmodul 19:
Spirituelles Coaching

Ausbildungsziel:

Dieses Modul öffnet den Raum für die spirituelle Dimension des Menschseins. Die Teilnehmer:innen lernen, wie sie Menschen dabei unterstützen können, Sinnfragen zu klären, innere Orientierung zu finden und sich mit ihrer Intuition und inneren Führung zu verbinden – unabhängig von Religion oder Weltanschauung. Es fließen Elemente aus transpersonaler Psychologie, energetischem Bewusstsein und spirituellen Traditionen mit ein.

Ziel:

Teilnehmer:innen sind nach diesem Modul in der Lage, spirituelle Themen achtsam und kompetent im Coaching zu integrieren, Räume für persönliche Transformation zu eröffnen und Klient:innen bei der Entwicklung einer sinnerfüllten Lebensführung zu begleiten.



Sonntag: Fachmodul 20:
Abschluss-Integration & Supervision Zertifikatsvorbereitung)



Versäumte Ausbildungswochenenden

Sollte ein Ausbildungswochenende aufgrund von Krankheit oder anderen wichtigen Gründen nicht besucht werden können, gibt es zwei Möglichkeiten, den Inhalt nachzuholen:

1. Wiederholung im Folgejahr: Das verpasste Modul kann im darauffolgenden Jahr ohne zusätzliche Kosten nachgeholt werden.
2. Heimstudium: Alternativ kann das Modul im Heimstudium nachgearbeitet werden. Hierfür stehen Video- und Audiomaterialien sowie ein ausführliches Skript zur Verfügung.

Die Inhalte der einzelnen Wochenendmodule werden jeweils beim darauffolgenden Ausbildungswochenende durch eine schriftliche Kurzprüfung abgefragt, um das Gelernte zu festigen und den Lernfortschritt zu sichern.

Die Ausbildung zum Nada-Prana ® - Präventions- und Gesundheits-Coach beginnt einmal pro Jahr und geht über zwei Jahre.

* Unterrichtseinheiten a 45 Minuten

* Die Qualifikation zum Nada-Prana ® - Präventions- und Gesundheits-Coach kann nur nach erfolgreichem Abschluss aller erforderlichen Module erlangt werden.

Die Ausbildungskosten sind ohne Übernachtung.

Für die Übernachtungsmöglichkeit: www.schwangau.de

Im Preis inbegriffen sind Skripten (im PDF Format) sowie Hörbücher (MP 3 Format), Prüfungsgebühr / Abschlussurkunde, Obst, Nüsse, Gebäcke sowie Tee und Getränke in den Pausen.

Zu den Terminen und Ihrer Anmelde-möglichkeit besuchen Sie gerne unsere Anmeldeseite unter:

www.nada-prana-anmeldung.de



Urheberrecht und Markenschutz

© 2025 Nada-Prana Akademie – Alle Rechte vorbehalten.

Alle Inhalte dieser Website, einschließlich Texte, Bilder, Grafiken, Logos, Videos, Schulungsunterlagen, Konzepte und Designs, sind urheberrechtlich geschützt. Jede Art der Vervielfältigung, Verbreitung, Speicherung, Bearbeitung, Übersetzung oder sonstigen Nutzung – auch auszugsweise – bedarf der vorherigen, schriftlichen Zustimmung der Nada-Prana Akademie.

Die Bezeichnung „Nada-Prana“ ist eine geschützte Marke und rechtlich beim Deutschen Patent- und Markenamt (DPMA) registriert. Jegliche unautorisierte Nutzung, Nachahmung oder Verfälschung der Marke oder unserer geschützten Inhalte wird rechtlich verfolgt.

Das Kopieren oder Verwenden von Inhalten dieser Website ohne ausdrückliche Genehmigung ist strengstens untersagt und wird bei Zuwiderhandlung zivil- und strafrechtlich verfolgt.