

## Ausbildung zum/r ganzheitlichen Nada-Prana Atemtherapeuten/in & Atemlehrer/in

### Seminarbeschreibung Nada-Prana- Atemtherapeut ® Atemcoach

In der Ausbildung zum/r ganzheitlichen Nada-Prana Atemtherapeuten/in erlernst und erfährst Du welch großes Potential der Heilung im bewussten Atem liegt.

Durch diese Ausbildung erhältst du einen großen Wissens- und Erfahrungsschatz der östlichen und westlichen Atemtherapie.

Hier bei uns im Allgäu bieten sich die besten Voraussetzungen, um in der klaren, reinen, mit frischer Lebensenergie angereicherten Bergluft, die Nada-Prana-Atemtherapie zu erlernen.

Das Ziel der Nada-Prana-Atemtherapie liegt in der bewussten ganzheitlichen Betreuung des Atemklienten in Gruppen und Einzelsitzungen. Dabei richtet sich unsere Aufmerksamkeit auf das vorhandene Potential, um das Gute und Gesunde zu stärken.

#### Wirkung der Nada-Prana ® Atemtherapie



Die meisten Menschen nutzen im Alltag nur einen Bruchteil ihres Atemvolumens, welches bei Gesunden mehr als acht Liter beträgt.

Die Nada-Prana-Atemtherapie wirkt dabei ganzheitlich und verbindet den Menschen durch die bewusste Atemschulung mit seinem Selbst und der Umwelt.

Ein wesentlicher Bestandteil der Nada-Prana-Atemtherapie sind unsere Atemmeditationen in Gruppen sowie Einzelsitzungen. Dabei gelingt es am leichtesten den eigenen Atem zu beobachten, ihm zu lauschen und ihn zuzulassen. Es lässt sich hierbei bewusst erfahren, wie sich der Körper auf allen Ebenen völlig entspannt.

Elemente aus der Yoga -und Klangtherapie dem Ayurveda und Qi Gong unterstützen die Wahrnehmung des Körpers durch Bewegung und in der Ruhe.

Die für eine normale und verbesserte Atmung zuständige Muskulatur und Energiebahnen werden in dieser Atemtherapie durch verschiedene Massagetechniken aus Ost und West entspannt und gedehnt, um eine erhöhte Aufnahme von Sauerstoff und Prana zu ermöglichen.

Roland Hütner

Nada-Prana ® Akademie

Ausbildungszentrum für Klang & Atemtherapie

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)

## Die Nada-Prana ®- Atemtherapie

Bei der Nada- Prana- Atmung wird das Ein- und Ausatmen zu einem Atemkreis verbunden, wodurch viel mehr Sauerstoff beziehungsweise Prana in den Körper einfließt und deutlich mehr Kohlendioxid abgeatmet wird.

Die/r Klient/in wird dabei mit Klang sowie Musik und der meditativen Stimme der Therapeuten begleitet.

Das Ergebnis ist ein bewusstes Durchströmen des Organismus mit Energie. Dieses Mehr an Energie kann nicht nur in einem fließenden und vibrierenden Gefühl von Lebendigkeit in allen Körperregionen spürbar werden, sondern auch Blockaden und Enge wegspülen, was ein Gefühl von Befreiung und Erleichterung mit sich bringt, bis hin zu Einheitserfahrungen.

In dieser bewussten Wahrnehmung entwickelt sich der Atem zu einer unerschöpflichen Kraftquelle. Körperbereiche, die bislang ihrer Wahrnehmung entzogen waren, werden so wiederbelebt und die Seele erhält wieder mehr Raum.

## Dein Atem, dein Herz, dein Weg

Ein Raum, der dich trägt

Stell dir einen Ort vor, an dem du nicht „funktionieren“ musst. Ein Ort, der dich mit Offenheit empfängt und an dem jeder Atemzug eine Erlaubnis ist, ganz du selbst zu sein. In dieser Ausbildung erschaffen wir gemeinsam ein Feld, das dich nicht nur lehrt, sondern dich nährt. Es ist ein liebevolles Miteinander, in dem du wachsen darfst – in deinem eigenen Tempo, getragen von aufrichtigem Wohlwollen und tiefer Annahme.

Du lernst hier weit mehr als eine Methode. Du gibst dich auf eine Reise zu deinem innersten Kern. Oft haben wir verlernt, frei zu atmen, weil wir unser Herz geschützt haben. Gemeinsam lösen wir diese inneren Grenzen.



## Erlernen Sie die Kunst der Heilung durch den bewussten Atem.

Der Atem ist weit mehr als eine physiologische Funktion – er ist die Brücke zwischen Körper und Geist, der Schlüssel zu innerer Balance und ein kraftvolles Werkzeug zur Selbstheilung. In dieser einjährigen Intensiv-Ausbildung verbinden wir jahrtausendealte östliche Weisheit mit modernen westlichen Therapieansätzen zu einem einzigartigen, ganzheitlichen Weg.

### **Das Herzstück: Die Atemschule**

Erfahre und erlerne ein breites Spektrum an Techniken, um Menschen in unterschiedlichen Lebensphasen zu begleiten:

#### **Transformative Methoden:**

Ein Schwerpunkt liegt auf dem **Verbundenen und Holotropen Atmen** (Breathwork), um tiefgehende emotionale Prozesse zu begleiten.

#### **Östliche Meisterschaft:**

Systematische Atemführung aus Tibet und Indien (Pranayama) zur Kundalini-Erweckung und Vitalisierung.

#### **Funktionale Atmung:**

Integration der **Buteyko-Methode** und der **Wim-Hof-Atmung** zur Stärkung des Immunsystems und zur Stressregulation.

#### **Exklusive Innovationen:**

Erlerne die von uns entwickelte **Didgeridoo-Atemtherapie**, die mit dem Atem und den heilenden Frequenzen arbeitet.

#### **Körperarbeit & Integration**

Atem braucht Raum.

Deshalb nutzen wir ergänzende Disziplinen zur Vorbereitung und Vertiefung:

**Yoga-Trinität:** Übungspraxis aus drei verschiedenen Traditionen

**Hartha - Kundalini & Yin Yoga** um den Körper als Gefäß für den Atem zu öffnen.

**Berührung, die bewegt:**

Grundlagen der **Thai-Yoga-Massage** und spezielle **Atem-Massagen** lösen tief sitzende Blockaden.

**Elementare Therapie:**

Erlebe die Synergie von Atem und Elementen durch **Wassertherapie (WaZu)** sowie die Regulation des Nervensystems mittels **Fire & Ice** (Kälte- und Wärmetherapie).

**Geistige Weite & Psychologie**

Um Atemerfahrungen sicher zu führen und nachhaltig zu verankern, umfasst die Ausbildung:

**Hypnose & Trance:**

Bewusstseinserweiterung durch gezielte Trance-Induktionen.

**Transpersonelle Psychologie:**

Fundierte Integrationstechniken, um das Erlebte in den Alltag zu überführen.

**Meditation & Klang:**

Vielfältige Achtsamkeitspraktiken und **Klangtherapie** zur tiefenentspannten Nachbereitung.

**Das theoretische Fundament**

Ein professioneller Therapeut braucht Sicherheit. Wir vermitteln dir:

Fundierte Anatomie & Physiologie der Atmung.

Wissen über die **Energiekörper** und die emotionalen Ebenen des Menschen.

**Ganzheitliche Ernährungsberatung,**

die den Atemprozess von innen heraus unterstützt.

## **Ziel der Nada-Prana ®-Atemtherapie**

- Lösung von Muskelverspannungen
- Steigerung des Wohlbefindens
- verbesserte Durchblutung des Körpers und der Organe
- Harmonisierung des vegetativen Nervensystems
- flaches oder falsches Atmen zu korrigieren und die Sauerstoffaufnahme in der Lunge zu fördern
- die Zwerchfellatmung zu aktivieren und zu stärken
- Behandlung von Atemwegserkrankungen, um z.B. Asthma, Schnarchen und Schlafapnoe- Syndrom zu erleichtern.
- Verbesserung der Leistungsfähigkeit und Vitalität
- Rückgang von Müdigkeit und Erschöpfungsgefühlen
- Stärkung der Konzentrationsfähigkeit
- Befreiung der Seele
- Einheitserfahrungen

Die Nada-Prana-Atemtherapie fördert das allgemeine Wohlbefinden und ist auch ein Weg der Selbsterfahrung, Bewusstseinserweiterung und persönlichen Entwicklung.

## **Das Geschenk der Begleitung**

Am Ende dieses Weges wirst du nicht nur Wissen in dir tragen, sondern eine neue Präsenz. Du wirst fähig sein, Menschen durch ihren Prozess zu führen – nicht aus dem Kopf heraus, sondern aus einer tiefen, eigenen Erfahrung von Mitgefühl und Liebe. Du wirst für andere zu einer Begleitung, die Sicherheit und Herzenswärme ausstrahlt, weil du in dir selbst zur Ruhe gekommen bist.

**Die Ausbildung gliedert sich in 4 Seminarwochen.**

**Atemtherapie Woche 1**

**Inhalte von Block 1**

Das Erwachen – Reinigung & Erste Selbsterfahrung

In der ersten Etappe schaffen wir ein sichere Basis.

Du klärst deinen Körper und begegnest der transformierenden Kraft deines Atems zum ersten Mal in der Tiefe.

**Breathwork-Sessions:**

Du erlebst zwei intensive Sessions mit verbundenem/ holotropem Atmen.

Hier darfst du dich ganz fallen lassen und die reinigende Kraft deines Atems erfahren.

**Basis & Reinigung:**

Einführung in Anatomie und Physiologie sowie Reinigungstechniken für das Atemsystem.

**Yoga & Klang:**

Wir beginnen mit Hatha & Kundalini Yoga und Tibetischem Atem-Yoga.

Das Didgeridoo begleitet dich als Ur-Klang von Anfang an.

**Berührung & Wasser:**

In der Therme beginnt die Wassertherapie.

Die Massage konzentriert sich auf klassische Techniken zur Lockerung der Rücken- und Atemhilfsmuskulatur.

**Integration:** Wir nutzen sanften Module, und auch die Hypnosetherapie um die tiefen Erfahrungen deiner ersten Atemreisen liebevoll in dein System zu integrieren.

Roland Hutner

Nada-Prana ® Akademie

Ausbildungszentrum für Klang & Atemtherapie

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)

## Atemtherapie Woche 2

### Inhalte von Block 2

Die Tiefe – Psyche & Prozessbegleitung

In der zweiten Etappe schauen wir auf die seelischen Ebenen.

Du lernst nun, was es bedeutet, einen Prozess nicht nur zu erleben, sondern ihn auch zu verstehen.

#### **Breathwork & Lernen:**

In weiteren zwei tiefen Atemsessions vertiefst du deine Erfahrung. Parallel lernst du theoretisch, wie diese Sessions aufgebaut sind und wie du erste Impulse beim Anleiten setzt.

#### **Seelenraum:**

Wir widmen uns seelischen Störungen, der Befunderhebung und Dokumentation.  
Deine Fähigkeiten in der Hypnotherapie und in der Prozessbegleitung wachsen.

#### **Elemente im Fluss:**

Die Wassertherapie und die Yoga-Praxis werden intensiver.

#### **Berührung:**

Die Massage hilft dir, den Raum für Selbstliebe zu weiten und emotionale Prozesse körperlich zu integrieren.

Roland Hütner

Nada-Prana ® Akademie

Ausbildungszentrum für Klang & Atemtherapie

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)

## Atemtherapie Woche 3

### Inhalte von Block 3

Die Entfaltung – Kraft, Ernährung & Anleiten

Nun trittst du in deine Kraft als Begleiter. Dieser Block steht im Zeichen der aktiven Umsetzung und der körperlichen Stärkung.

#### Breathwork-Praxis:

Du bekommst die Möglichkeit, selbst Atemsessions in der Gruppe anzuleiten. Du lernst, den Raum zu halten, während du durch deine eigenen zwei Sessions weiter transformierst.

#### Nahrung & Kraft:

Wir stärken dein Prana durch bewusste Ernährung.  
In der Massage wechselst du zur Thai-Yoga-Massage, um Faszien und Atemmuskulatur tief zu befreien.

#### Abschluss der Hypnose:

Die Hypnosetherapie wird in diesem Block vollendet und als festes Werkzeug integriert.

#### Wissenschaft:

Die HRV-Messung macht die Harmonisierung deines Nervensystems sichtbar und begreifbar.

Roland Hutner

Nada-Prana ® Akademie

Ausbildungszentrum für Klang & Atemtherapie

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)

## Atemtherapie Woche 4

### Inhalte von Block 4

Die Meisterschaft – Präsenz & Vollendung

Die letzte Etappe ist der Stille, der Achtsamkeit und deinem strahlenden Abschluss gewidmet. Du wirst eins mit deinem Wirken.

#### Deine strahlende Präsenz

Du verfeinerst deine Präsenz durch tiefgehende Meditationsprozesse und vollendest deine Fähigkeiten im Pranayama und der Didgeridoo-Heilarbeit.

#### Einheitserlebnis:

Die Wassertherapie bildet die Krönung – ein Erlebnis von absoluter Stille, Musik und Einssein.

Du erlebst die krönenden zwei Atemsessions, in denen sich alle Erfahrungen bündeln

#### Dein Weg in die Welt:

Mit der Supervision und mit der mündlichen und praktischen Prüfung zum/r zertifizierten Nada-Prana® AtemtherapeutIn besiegelst du deine Reise.

Nach der erfolgreichen Teilnahme an den Blöcken 1 bis 4 erhalten Sie von uns eine Urkunde mit der Erlaubnis zur Führung der Bezeichnung:

Nada- Prana ® - Atemtherapeut/in\*

Die Kombination von Nada-Prana- Klang- und Atemtherapeut/in erweitert und vervielfacht die therapeutischen Möglichkeiten um ihre Klienten auch in schwierigen Lebenssituationen optimal zu Betreuen.

## Für wen ist diese Ausbildung?

Ob als berufliche Neuorientierung oder als tiefgreifende Zusatzqualifikation: Diese Ausbildung richtet sich an **Yogalehrer, Therapeuten, Coaches, Heilpraktiker** und alle Menschen, die das Potenzial des Atems als Heilwerkzeug professionell nutzen möchten. Bereit für den nächsten Schritt?

Werde zum Experten für das kostbarste Gut, das wir besitzen: Unseren Atem

## Ausbildungsvoraussetzungen und Qualifikationen

Für die Ausbildung zum Atemtherapeuten gelten in unserer Akademie folgende Voraussetzungen:

- charakterliche Eignung und ausreichende körperliche und geistige Gesundheit
- eine "gereifte u. gefestigte" Persönlichkeit
- Empathie, d.h. die Fähigkeit, sich in das Denken und Befinden des Klienten hineinzuversetzen
- die Fähigkeit, zu den Problemen und Emotionen des Klienten die notwendige Distanz herzustellen (Pflege der eigenen "Psychohygiene")
- eine soziale und 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:

- medizinisches Basiswissen und Grundverständnis
- Erfahrung in medizinischen oder pflegerischen Tätigkeitsfeldern bzw. im Entspannungs-Gesundheitssektor und /oder im pädagogischen Bereich

Die Ausbildung zum Nada-Prana- Atemtherapeuten findet einmal pro Jahr statt.  
Der Block 1+2 im Frühjahr und Block 2+3 im Herbst.  
Die Ausbildungszeit sollte 2 Jahre nicht übersteigen.

### **Zeitlicher Rahmen & Umfang**

Die Ausbildung ist so konzipiert, dass sich intensives Lernen vor Ort und die praktische Integration im Alltag ideal ergänzen:

- Präsenzunterricht: 18 Tage intensives Training vor Ort insgesamt
- 200 Unterrichtseinheiten à 45 Minuten.
- Eigenstudium & Praxis: Zwischen den Seminarblöcken werden die erlernten Techniken im angeleiteten Eigenstudium geübt, vertieft und dokumentiert.
- Gesamtumfang: Durch die Kombination aus Präsenzzeit und Praxistransfer umfasst die Ausbildung insgesamt 500 Stunden.

\*Die Qualifikation zum Atemtherapeuten kann nur nach erfolgreichem Abschluss aller erforderlichen Seminareinheiten erlangt werden.

Die Seminartermine und Ausbildungskosten sowie die Möglichkeit zur Anmeldung finden Sie auf unserer Internetseite unter Seminartermine und Anmeldung

Die Ausbildungskosten sind ohne Übernachtung.

Für die Übernachtungsmöglichkeit: [www.schwangau.de](http://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.

Seminartermine und Ausbildungskosten sowie die Möglichkeit zur Angeldung finden Sie unter:

<http://www.nada-prana-anmeldung.de>

**Urheberrechtshinweis:** Sämtliche Inhalte dieser Seminarbeschreibung sowie die Konzepte der Nada-Prana-Atemtherapie sind urheberrechtlich. Jede Verwendung, Vervielfältigung oder Weitergabe – auch auszugsweise – bedarf der ausdrücklichen schriftlichen Genehmigung des Urhebers.

Ich freue mich, wenn ich Dich schon bald zur Nada-Prana Atemtherapieausbildung hier bei uns im Allgäu begrüßen darf.

Es grüßt Dich von Herzen Roland Hutner