



Spiritueeller Gesundheits Coach

an der Nada-Prana-Akademie

Roland Hutner

Die Ausbildung zum Spirituellen- Gesundheits- Coach

5 Wochenenden – kompakt & transformativ

***„Ein spiritueller Coach arbeitet nicht an Menschen –
er erinnert sie an ihr eigenes Bewusstsein.“***

Die einjährige Ausbildung zum Spirituellen Coach ist als fünfteiliger Entwicklungsweg konzipiert, der sich über fünf Wochenendmodule erstreckt und Selbsterfahrung, Achtsamkeit, Körperarbeit, Atemarbeit und spirituelles Coaching integrativ vereint.

In einer Zeit tiefgreifender persönlicher und gesellschaftlicher Veränderungsprozesse wächst bei vielen Menschen das Bedürfnis nach innerer Stabilität, Sinnorientierung und einer bewussten Verbindung zu Körper, Geist und Seele. Die Ausbildung zum Spirituellen Coach vermittelt ein ganzheitliches Verständnis von Entwicklung, das weit über rein mentale oder methodische Ansätze hinausgeht.

Diese Ausbildung vereint Inhalte aus dem spirituellen Coaching, der Atemarbeit, der Körper- und Bewegungsarbeit, dem Yoga sowie aus bewährten Methoden der Achtsamkeit, Meditation, Entspannung und des Stressmanagements. Dabei werden sowohl körperliche als auch geistig-emotionale und spirituelle Ebenen gleichermaßen berücksichtigt. Ziel ist es, Menschen in ihrer Gesamtheit wahrzunehmen und sie auf allen Ebenen ihres Seins kompetent und verantwortungsvoll zu begleiten.



Ein besonderer Fokus liegt auf dem Zusammenspiel von Psyche und Körper. Die Ausbildung vermittelt ein tiefes Verständnis für psychische, somatopsychische und psychosomatische Zusammenhänge und zeigt auf, wie innere Prozesse, emotionale Muster und Stressreaktionen sich körperlich ausdrücken – und umgekehrt. Durch Atemarbeit, achtsame Bewegung, gezielte Entspannungsverfahren und meditative Praxis lernen angehende Spirituelle Coaches, regulierend, stabilisierend und bewusstseinsöffnend zu arbeiten.

Spiritualität wird in dieser Ausbildung nicht als dogmatisches Konzept verstanden, sondern als erfahrbare Dimension von Präsenz, Bewusstsein und innerer Ausrichtung. Die vermittelten Inhalte fördern Selbstwahrnehmung, innere Klarheit und die Fähigkeit, Menschen in Entwicklungs-, Krisen- und Transformationsprozessen sicher zu begleiten – sowohl auf der mentalen als auch auf der körperlich-energetischen Ebene.

Für wen ist die Ausbildung geeignet?

Die Ausbildung richtet sich an Coaches, Atem- und Yogatrainer, Berater, Therapeuten sowie an Menschen in pädagogischen, sozialen oder gesundheitsorientierten Berufen, die ihre Arbeit um eine tiefere, integrative und spirituelle Dimension erweitern möchten. Ebenso eignet sie sich für Menschen, die den Weg des spirituellen Coachings zunächst für ihre eigene persönliche und innere Entwicklung beschreiten wollen.

Die Ausbildung im Überblick

- Dauer: 5 Wochenenden (Samstag & Sonntag) 10 Module – 1 Jahr
- Ausrichtung: spirituell, bewusstseinsorientiert, praxisnah
- Ziel: Selbsttransformation & Befähigung zur Begleitung anderer
- Fokus: innere Klarheit, emotionale Reife, Präsenz, Coaching-

Kompetenz

Die Ausbildung umfasst insgesamt 93 Unterrichtseinheiten à 45 Minuten (entspricht 70 Stunden Präsenzunterricht) über 5: 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 1 Jahr. Dies entspricht weiteren ca. 260 Praxisstunden. Damit ergibt sich eine Gesamtstundenanzahl von rund 330 Stunden für die gesamte Ausbildung.“



Die Ausbildung zum Spirituellen- Gesundheits-Coach kombiniert:

- Meditation
- Bewusstsein
- Stress Toleranz
- Coaching

Praxisfokus: Jedes Wochenende wird ergänzt durch Yoga, Atemarbeit, 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 aus Stress und Überforderung Krankheit entsteht, sondern ihre Gesundheit und Resilienz aktiv stärken wollen.
- Für Coaches, Heilpraktiker, Trainer oder Berater, die ganzheitliches coaching in ihre Arbeit integrieren möchten.
- Für alle, die anderen helfen wollen, ein vitales, freies und bewusstes Leben zu führen.

Dein Nutzen & Perspektive

- Ganzheitliches Wissen: Zu Spiritualität 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 Spirituellen- Gesundheits-Coach ist dein Schlüssel zu Vitalität, Selbstbestimmung und einer Zukunft ohne Abhängigkeiten.



Wochenende 1. Bewusstsein, Stress & innere Regulation



Samstag – Modul 1: Stressbewusstsein & Nervensystem

Inhalte:

- Was Stress wirklich ist (körperlich, emotional, energetisch)
- Chronischer Stress vs. präsente Wachheit
- Nervensystem & Bewusstsein
- Stress als spiritueller Lehrer
- Erste Coach-Interventionen zur Stressauflösung

Praxis:

- Atembewusstsein
- Körperwahrnehmung
- einfache Regulationsübungen
- Selbstreflexion & Selbsterfahrung



Sonntag – Modul 2: Entspannung & Loslassen

Inhalte:

- Entspannung als Zugang zu Bewusstsein
- Loslassen von Kontrolle & Widerstand
- Entspannung ≠ Passivität
- Aufbau innerer Sicherheit

Praxis:

- Tiefenentspannung
- geführte Körper- & Bewusstseinsreisen
- Integration in den Alltag

Wochenende 2

Meditation & Achtsamkeit – Herzstück der Ausbildung



Samstag – Modul 3: Meditation – Wege nach innen

Inhalte:

- Was Meditation wirklich ist (und was nicht)
- Atem-, Herz-, Körper- und Bewusstseinsmeditation
- Beobachterbewusstsein
- Stille als Ressource

Praxis:

- tägliche Meditationsformen
- Sitz- & Bewegungsmeditation
- Anleitungskompetenz für Gruppen & Einzelsetting



Sonntag – Modul 4: Achtsamkeit im Leben

Inhalte:

- Achtsamkeit im Alltag
- bewusste Sprache, Handlungen, Beziehungen
- Präsenz im Coaching
- achtsame Selbstführung

Praxis:

- achtsame Kommunikation
- Geh- & Alltagsmeditation
- Integration in Coachingprozesse

Wochenende 3

Emotionale Reife, Toleranz & innere Haltung



Samstag – Modul 5: Positive Psychologie & innere Ausrichtung

Inhalte:

- Ressourcen statt Defizite
- Sinn, Werte & Lebensfreude
- Resilienz & Dankbarkeit
- bewusste Ausrichtung des Geistes

Praxis:

- Reflexionsübungen
- Arbeit mit inneren Ressourcen
- Coaching-Tools zur Stärkung des Selbst



Sonntag – Modul 6: Toleranz, Mitgefühl & Bewusstseinsreife

Inhalte:

- Toleranz als spirituelle Kompetenz
- Umgang mit Anderssein
- Projektionen & innere Trigger
- Mitgefühl ohne Selbstaufgabe

Praxis:

- Selbstreflexion
- Perspektivwechsel
- Herzmeditationen
- Arbeit mit inneren Anteilen

Wochenende 4

Kommunikation & systemisches Coaching



Samstag – Modul 7: Bewusste Kommunikation

Inhalte:

- Präsenze Gesprächsführung
- Aktives Zuhören aus der Stille
- Sprache als Bewusstseinswerkzeug
- Grenzen & Klarheit

Praxis:

- Coaching-Gespräche
- Feedback & Spiegelung
- Übungseinheiten in Paaren



Sonntag – Modul 8: Systemisches Coaching

Inhalte:

- Menschen als Teil größerer Systeme
- Verstrickungen & Muster
- Sinnfragen & innere Führung
- Spiritualität ohne Dogma

Praxis:

- systemische Fragetechniken
- Aufstellungsimpulse
- Coaching aus dem Feld

Wochenende 5

Integration, Rolle als Coach & Abschluss



Samstag – Modul 9: Der spirituelle Coach

Inhalte:

- Haltung & Ethik eines spirituellen Coaches
- Abgrenzung zu Therapie & Heilversprechen
- Selbstführung & Demut
- Präsenz statt Methode

Praxis:

- Coach-Identität
- eigene Werte & Positionierung
- Übungscoachings



Sonntag – Modul 10: Integration & Abschluss

Inhalte:

- Integration aller Inhalte
- persönliche Entwicklung
- Supervision
- Ausblick & nächste Schritte

Praxis:

- Abschlussritual
- Feedback & Reflexion
- 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 ® Spirituellen- Gesundheits-Coach beginnt einmal pro Jahr und geht über 1 Jahr.

* Unterrichtseinheiten a 45 Minuten

* Die Qualifikation zum Nada-Prana ® Spirituellen- 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 Anmeldemöglichkeit 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.