



Die Ausbildung zum Nada-Prana® Präventions & Gesundheits-Coach

5 Wochenenden – kompakt & transformativ

In einer Zeit, in der Stress, Erschöpfung, Schlafprobleme und chronische Gesundheitsbeschwerden immer häufiger werden, wächst das Bedürfnis nach ganzheitlichen Lösungen für mehr Gesundheit, Resilienz und Lebensqualität.

Die Ausbildung zum Nada-Prana® Präventions & Gesundheits-Coach vermittelt dir fundiertes Wissen und praxisnahe Methoden, um Menschen professionell auf ihrem Weg zu mehr Gesundheit, Vitalität und innerer Balance zu begleiten.

Die Ausbildung verbindet moderne Erkenntnisse aus Prävention, Stressmanagement, Biofeedback und Longevity mit bewährten Methoden aus Meditation, Achtsamkeit, Yoga, Atemarbeit und Coaching. Du lernst, wie nachhaltige Gesundheit entsteht und wie du Menschen dabei unterstützen kannst, ihre körperlichen, emotionalen und mentalen Ressourcen langfristig zu stärken.

Die Ausbildung findet im wunderschönen Allgäu statt – einer Region, die wie kaum eine andere für Gesundheit, Erholung und Lebensqualität steht. Die besondere Atmosphäre unterstützt persönliche Entwicklung, innere Balance und nachhaltiges Lernen.



WARUM DIESE AUSBILDUNG?

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

Seit über 20 Jahren begleite ich Menschen dabei, ihre Gesundheit, Lebensqualität und persönliche Entwicklung nachhaltig zu verbessern. In dieser Zeit durfte ich erleben, wie Menschen:

- ihre Energie und Lebensfreude zurückgewonnen haben
- ihre Stressbelastung deutlich reduzieren konnten
- mehr innere Balance und innere Stärke entwickelt haben
- gesündere Lebensgewohnheiten aufgebaut haben
- ihre körperliche und mentale Widerstandskraft stärken konnte

Wahre Prävention beginnt, bevor Krankheit entsteht

Die meisten Menschen beschäftigen sich erst mit ihrer Gesundheit, wenn Beschwerden auftreten.

Doch echte Prävention bedeutet, Gesundheit aktiv aufzubauen, bevor Erschöpfung, Burnout oder chronische Beschwerden entstehen.

In dieser Ausbildung lernst du, wie Menschen ihre Gesundheit, Resilienz, Regeneration und Vitalität nachhaltig stärken können.

Ziel ist es, ein Höchstmaß an Energie, Lebensqualität und Lebensfreude zu entwickeln – und dieses Wissen professionell an andere weiterzugeben.



Das Besondere am Nada-Prana® Konzept

Das von Roland Hutner entwickelte Nada-Prana® Konzept ist das Ergebnis von über 20 Jahren praktischer Erfahrung, kontinuierlicher Weiterbildung und der Begleitung von Menschen in Seminaren, Coachings und Ausbildungen. Es verbindet moderne Erkenntnisse aus Prävention, Resilienztraining, Stressmanagement, Biofeedback und Longevity mit bewährten Methoden aus Meditation, Achtsamkeit, Atemarbeit, Yoga und Coaching.

Im Mittelpunkt steht die Förderung von Gesundheit, Vitalität, innerer Balance und persönlichem Wachstum.

Ziel ist es, Menschen nicht erst dann zu unterstützen, wenn Beschwerden entstehen, sondern ihnen wirksame Werkzeuge an die Hand zu geben, um Gesundheit, Lebensqualität und Lebensfreude nachhaltig zu stärken. Die Ausbildung vermittelt dabei nicht nur theoretisches Wissen, sondern vor allem praktische Methoden, die direkt im privaten und beruflichen Alltag angewendet werden können.

WAS DU DURCH DIESE AUSBILDUNG GEWINNST

- Förderung von Gesundheit, Vitalität und Prävention
- Aufbau gesunder Lebensgewohnheiten und nachhaltiger Routinen
- Stärkung von Resilienz, Stresskompetenz und innerer Balance
- Verbesserung von Schlafqualität, Regeneration und Erholung
- Entwicklung körperlicher und mentaler Leistungsfähigkeit
- Mehr Energie, Motivation und Lebensfreude im Alltag
- Stärkung von Achtsamkeit, Selbstbewusstsein und Selbstfürsorge
- Professionelle Begleitung von Menschen in Veränderungsprozessen
- Reduktion von Stress, Erschöpfung und Burnout-Risiken
- Förderung emotionaler Stabilität und mentaler Widerstandskraft
- Vermittlung moderner Longevity-Strategien für gesundes Altern
- Entwicklung von Sinn, Bewusstsein und persönlichem Wachstum

AUSBILDUNGSMATERIAL

Das erwartet dich in der Ausbildung

10 Module • 5 Wochenenden • 1 Jahr persönliche und berufliche Entwicklung

Die Ausbildung zum Nada-Prana® Präventions & Gesundheits-Coach verbindet modernes Gesundheitswissen mit praxisnahen Methoden für Prävention, Resilienz, Stressmanagement und persönliche Entwicklung.

Die Ausbildung kombiniert:

- Gesundheitsförderung und Prävention
- Resilienztraining und Stressmanagement
- Meditation und Achtsamkeit
- Yoga und Atemarbeit
- Biofeedback und Selbstregulation
- Schlafoptimierung und Regeneration
- Coaching und Kommunikation
- Moderne Longevity-Strategien
- Gesunde Lebensführung und nachhaltige Vitalität

Dein Mehrwert

Du lernst nicht nur theoretisches Wissen, sondern vor allem praktische Werkzeuge, die du direkt für dich selbst sowie in der professionellen Begleitung anderer Menschen anwenden kannst.

Die Ausbildung unterstützt dich dabei, Gesundheit, Resilienz, Vitalität und persönliche Entwicklung ganzheitlich zu fördern und Menschen professionell auf ihrem Weg zu mehr Lebensqualität, innerer Balance und nachhaltigem Wohlbefinden zu begleiten.

AUSBILDUNGSSTRUKTUR

WOCHENENDE 1

INHALTE VON FACHMODUL 1 UND 2

Nada-Prana® Präventions & Gesundheits-Coach



Samstag – Modul 1:

Stressbewusstsein, Nervensystem & Selbstregulation

Inhalte

- Wie Stress entsteht und auf Körper und Geist wirkt
- Das autonome Nervensystem verstehen
- Resilienz und Anpassungsfähigkeit entwickeln
- Chronischer Stress vs. Regeneration
- Erste Methoden zur Selbstregulation

Praxis

- Atemübungen zur Stressreduktion
- Körperwahrnehmung und Entspannung
- Sofort anwendbare Resilienztechniken
- Selbstreflexion und Standortbestimmung



Sonntag – Modul 2:

Entspannung, Regeneration & innere Balance

Inhalte

- Die Bedeutung von Entspannung für Gesundheit und Resilienz
- Regeneration als Grundlage körperlicher und mentaler Leistungsfähigkeit
- Die Auswirkungen von Dauerstress auf Körper und Geist
- Loslassen von Anspannung, Kontrolle und innerem Druck
- Innere Balance und emotionale Stabilität entwickeln

Praxis

- Tiefenentspannungsübungen
- Atemtechniken zur Regeneration
- Körperwahrnehmung und bewusste Entspannung
- Geführte Entspannungs- und Imaginationsübungen
- Praktische Methoden zur Integration von Regeneration in den Alltag

WOCHENENDE 2

INHALTE VON FACHMODUL 3 UND 4

Nada-Prana® Präventions & Gesundheits-Coach



Samstag – Modul 3:

Meditation, Achtsamkeit & innere Ruhe

Inhalte

- Was Meditation wirklich ist – und was sie nicht ist
- Die Wirkung von Meditation auf Gehirn, Nervensystem und Gesundheit
- Achtsamkeit als Grundlage für Resilienz und innere Stabilität
- Der Umgang mit Gedanken, Emotionen und inneren Mustern
- Innere Ruhe, Klarheit und Bewusstheit entwickeln

Praxis

- Atemmeditationen
- Körper- und Wahrnehmungsmeditationen
- Sitz- und Bewegungsmeditationen
- Achtsamkeitsübungen für den Alltag
- Entwicklung einer persönlichen Meditationspraxis



Sonntag – Modul 4:

Inhalte

- Achtsamkeit als Schlüssel zu Gesundheit, Resilienz und Lebensqualität
- Bewusste Wahrnehmung von Gedanken, Gefühlen und Verhaltensmustern
- Selbstführung statt Autopilot im Alltag
- Die Bedeutung von Präsenz in Beziehungen, Beruf und Coaching
- Gesunde Gewohnheiten und bewusste Lebensgestaltung

Praxis

- Achtsamkeitsübungen für den Alltag
- Bewusste Wahrnehmungs- und Präsenzübungen
- Geh- und Bewegungsmeditationen
- Achtsame Kommunikation und Zuhören
- Integration von Achtsamkeit in Alltag, Beruf und Coaching

WOCHENENDE 3

INHALTE VON FACHMODUL 5 UND 6

Nada-Prana® Präventions & Gesundheits-Coach



Samstag – Modul 5:

Positive Psychologie, Resilienz & Lebensfreude

Inhalte

- Die Grundlagen der Positiven Psychologie
- Resilienz als Schlüssel für Gesundheit und Lebensqualität
- Die Kraft von Dankbarkeit, Optimismus und Sinnorientierung
- Ressourcen erkennen und gezielt stärken
- Mentale Stärke und emotionale Widerstandskraft entwickeln

Praxis

- Resilienztraining für Alltag und Beruf
- Dankbarkeits- und Ressourcenübungen
- Reflexion persönlicher Werte und Lebensziele
- Methoden zur Förderung von Lebensfreude und Motivation
- Coaching-Tools zur Stärkung positiver Denk- und Verhaltensmuster.

Nada-Prana-Akademie®
Roland Hutner, Dipl. Coach und Trainer
www.Nada-Prana-Akademie.de



Sonntag – Modul 6:

Emotionale Reife, Mitgefühl & innere Stärke

Inhalte

- Emotionen verstehen und bewusst wahrnehmen
- Der konstruktive Umgang mit herausfordernden Gefühlen
- Emotionale Reife als Grundlage für Gesundheit und Resilienz
- Mitgefühl, Selbstakzeptanz und innere Stabilität entwickeln
- Die Bedeutung emotionaler Intelligenz im Coaching

Praxis

- Übungen zur Selbstreflexion und Selbsterkenntnis
- Methoden zur emotionalen Selbstregulation
- Achtsamkeits- und Mitgefühlsübungen
- Wahrnehmungsübungen für innere Prozesse

WOCHENENDE 4

INHALTE VON FACHMODUL 7 UND 8

Nada-Prana® Präventions & Gesundheits-Coach



Samstag – Modul 7:

Kommunikation, Coaching & Gesprächsführung

Inhalte

- Grundlagen professioneller Kommunikation
- Aktives Zuhören und wertschätzende Gesprächsführung
- Die Kunst wirkungsvoller Fragen
- Kommunikation als Schlüssel für Veränderung und Entwicklung
- Die Rolle und Haltung eines Gesundheits-, Resilienz- und Longevity-Coachs

Praxis

- Gesprächsübungen und Coaching-Sequenzen
- Aktives Zuhören in der Praxis
- Fragetechniken für Coaching und Beratung
- Aufbau vertrauensvoller Gesprächsbeziehungen
- Praktische Anwendung von Kommunikations- und Coachingmethoden



Sonntag – Modul 8:

Systemisches Coaching & Selbstwahrnehmung

Inhalte

- Grundlagen des systemischen Denkens und Handelns
- Menschen im Kontext ihrer Lebenssysteme verstehen
- Wechselwirkungen zwischen Familie, Beruf und persönlicher Entwicklung
- Selbstwahrnehmung als Grundlage professioneller Begleitung
- Ressourcen- und lösungsorientierte Coachingansätze

Praxis

- Systemische Fragetechniken
- Perspektivwechsel und Standortbestimmung
- Übungen zur Selbstwahrnehmung und Selbstreflexion
- Coaching-Sequenzen zur Lösungsfindung
- Praktische Anwendung systemischer Methoden im Coaching-Alltag

WOCHENENDE 5

INHALTE VON FACHMODUL 9 UND 10

Nada-Prana® Präventions & Gesundheits-Coach



Samstag – Modul 9:

Longevity, Vitalität & gesundes Altern

Inhalte

- Grundlagen der modernen Longevity-Forschung
- Die wichtigsten Einflussfaktoren für gesundes Altern
- Bewegung, Ernährung und Regeneration als Säulen langfristiger Gesundheit
- Stressreduktion und Resilienz als Schlüssel zu Vitalität und Lebensqualität
- Gesunde Routinen für ein langes, aktives und erfülltes Leben

Praxis

- Analyse persönlicher Lebensstil- und Gesundheitsfaktoren
- Entwicklung individueller Longevity-Strategien
- Übungen zur Förderung von Vitalität und Regeneration
- Integration gesundheitsfördernder Gewohnheiten in den Alltag
- Erstellung eines persönlichen Longevity- und Gesundheitsplans



Sonntag – Modul 10:

Integration, Positionierung & Gesundheits-Coaching

Inhalte

- Zusammenführung und Integration aller Ausbildungsinhalte
- Entwicklung der eigenen Identität als Gesundheits-, Resilienz- und Longevity-Coach
- Die Rolle, Haltung und Verantwortung eines Coaches
- Positionierung und Anwendung des erworbenen Wissens im privaten und beruflichen Umfeld
- Entwicklung eines persönlichen Gesundheits- und Coaching-Konzeptes

Praxis

- Reflexion und Integration der gesamten Ausbildungsinhalte
- Erstellung eines individuellen Coaching-Konzeptes
- Praktische Coaching-Anwendungen und Fallbeispiele
- Präsentation und Austausch eigener Erfahrungen und Erkenntnisse
- Persönliche Zukunftsplanung und Ausrichtung als Coach

AUSBILDUNGSVORAUSSETZUNGEN UND QUALIFIKATIONEN

Nach der erfolgreichen Teilnahme an den Modulen 1 bis 10 erhalten Sie von uns eine Urkunde mit der Erlaubnis zur Führung der Bezeichnung:

Nada-Prana® Präventions & Gesundheits-Coach

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

Für die Ausbildung zum Nada-Prana® Präventions & Gesundheits Coach gelten in unserer Akademie folgende Voraussetzungen:
Teilnahmevoraussetzungen

Diese Ausbildung richtet sich an Menschen, die sich persönlich weiterentwickeln und andere auf ihrem Weg zu mehr Gesundheit, Resilienz und Lebensqualität begleiten möchten.

Von Vorteil sind:

- Interesse an Gesundheit, Prävention und persönlicher Entwicklung
- Offenheit für neue Perspektiven und ganzheitliche Ansätze
- Bereitschaft zur Selbstreflexion und praktischen Umsetzung
- Freude an der Arbeit mit Menschen
- Normale körperliche und psychische Belastbarkeit

Die Ausbildung ist sowohl für Einsteiger als auch für Menschen aus Gesundheits-, Therapie-, Coaching- oder Beratungsberufen geeignet.

Ausbildungsorganisation

- Die Ausbildung findet einmal jährlich statt.
- Die Qualifikation wird nach erfolgreichem Abschluss aller Module verliehen.

Versäumte Ausbildungswochenenden

Sollte ein Ausbildungswochenende nicht besucht werden können, stehen folgende Möglichkeiten zur Verfügung:

- Kostenfreie Wiederholung des Moduls im Folgejahr
- Nacharbeitung im Heimstudium mit Video-, Audio- und Skriptmaterial



Zur Sicherung des Lernerfolgs werden die Inhalte durch kurze Lernkontrollen und praktische Übungen begleitet.

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.

Anmeldung und Seminartermine unter:

www.nada-prana-anmeldung.de

Urheberrecht und Markenschutz

© 2026 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.