



Die Ausbildung zum Nada-Prana® Präventions- & Gesundheitscoach

**Gesundheit verstehen · Gesundheit erleben ·
Gesundheit authentisch weitergeben**

Gesundheit ist weit mehr als das Wissen über Ernährung, Bewegung oder Entspannung. Sie entwickelt sich aus einem bewussten Zusammenspiel von Lebensweise, körperlicher Aktivität, Ernährung, Regeneration, innerer Balance und einem achtsamen Umgang mit den eigenen Ressourcen.

Die einjährige Ausbildung zum Präventions- & Gesundheitscoach an der Nada-Prana-Akademie verbindet fundiertes Gesundheitswissen mit praktischer Erfahrung und persönlicher Entwicklung.

Ein wesentlicher Bestandteil der Ausbildung ist dabei die eigene Gesundheit.



GESUNDHEIT SELBST ERLEBEN

Während der fünf Ausbildungswochenenden erhalten die Teilnehmer vielfältige Möglichkeiten, ihr eigenes Gesundheitsbewusstsein weiterzuentwickeln. Sie lernen ihren Körper, ihre Gewohnheiten, ihre Ressourcen und die Zusammenhänge zwischen Ernährung, Bewegung, Schlaf, Stress, Regeneration und mentaler Ausgeglichenheit bewusster wahrzunehmen.

Das erworbene Wissen kann unmittelbar in das eigene Leben einfließen. So entsteht die Möglichkeit, Schritt für Schritt einen Lebensstil zu entwickeln, der Gesundheit, Vitalität, Energie, innere Balance und Lebensqualität unterstützt.

Aus diesem persönlichen Erleben wächst gleichzeitig eine besondere Qualität für die spätere Arbeit als Gesundheitscoach:

Was du selbst erfahren und in dein Leben integriert hast, kannst du authentisch weitergeben.

Die Ausbildung vermittelt deshalb nicht nur Methoden und Fachwissen. Sie lädt dazu ein, Gesundheit selbst zu erleben, Zusammenhänge zu verstehen und daraus eine persönliche Haltung zur Gesundheitsförderung zu entwickeln.



WISSEN, DAS AUCH DEIN EIGENES LEBEN BEREICHERN KANN

Diese Ausbildung bietet dir damit einen doppelten Nutzen:

Du erhältst umfangreiches Wissen und praktische Werkzeuge für deine Tätigkeit als Präventions- & Gesundheitscoach. Gleichzeitig kannst du dieses Wissen vom ersten Ausbildungswochenende an für deine eigene Gesundheit, Vitalität, Energie und Lebensbalance nutzen.

Durch Selbsterfahrung, praktische Übungen und die Umsetzung im eigenen Alltag entwickelt sich im Laufe des Ausbildungsjahres ein immer tieferes Gesundheitsbewusstsein.

Du lernst nicht nur über Gesundheit.

Du lernst, Gesundheit bewusster zu leben.

Und genau aus dieser eigenen Erfahrung heraus entsteht die Authentizität, mit der du später andere Menschen begleiten kannst.



DEIN WEG DURCH DIE AUSBILDUNG

10 Module · 5 Wochenenden · 1 Jahr

Die Ausbildung umfasst zehn aufeinander abgestimmte Module an fünf Ausbildungswochenenden innerhalb eines Jahres.

Modul 1 – Ernährung, Stoffwechsel & gesunde Ernährungsformen

Modul 2 – Makro- & Mikronährstoffe, Supplementierung & Laborwerte

Modul 3 – Bewegung, Sport, Yoga & körperliche Gesundheit

Modul 4 – Schlaf, Regeneration & Nervensystem

Modul 5 – Stressmanagement, Nervensystem & Resilienz

Modul 6 – Entspannung, Atem, Meditation & Achtsamkeit

Modul 7 – Prävention, Lifestyle & Longevity

Modul 8 – Positive Psychologie, Lebensbalance & persönliche Ressourcen

Modul 9 – Gesundheitscoaching, Kommunikation & Beratungskompetenz

Modul 10 – Präventionskonzepte, Fallarbeit & Integration

AUSBILDUNGSSTRUKTUR

WOCHENENDE 1

INHALTE VON FACHMODUL 1 UND 2

Nada-Prana® Präventions- & Gesundheitscoach



Samstag – Modul 1:

Ernährung, Stoffwechsel & gesunde Ernährungsformen

Du lernst die Grundlagen einer ausgewogenen und gesundheitsfördernden Ernährung kennen und beschäftigst dich mit unterschiedlichen Ernährungsformen, Stoffwechsel, Blutzuckerregulation, Darmgesundheit und Mikrobiom.

Dabei steht auch die eigene Ernährung im Mittelpunkt: Welche Ernährungsweise unterstützt deine Vitalität? Welche Gewohnheiten tun dir gut? Und wie lassen sich gesundheitsfördernde Veränderungen alltagstauglich gestalten?

AUSBILDUNGSSTRUKTUR

WOCHENENDE 1

INHALTE VON FACHMODUL 1 UND 2

Nada-Prana® Präventions- & Gesundheitscoach



Sonntag – Modul 2:

Makro- & Mikronährstoffe, Supplementierung & Laborwerte

Proteine, Kohlenhydrate und Fette bilden gemeinsam mit Vitaminen, Mineralstoffen, Spurenelementen und essenziellen Fettsäuren wichtige Grundlagen unserer Versorgung.

Du erhältst praxisnahes Wissen über Nährstoffe, Supplementierung und ausgewählte Laborparameter und lernst, Zusammenhänge zwischen Ernährung, Versorgung und Gesundheit besser zu verstehen.

AUSBILDUNGSSTRUKTUR

WOCHENENDE 2

INHALTE VON FACHMODUL 3 UND 4

Nada-Prana® Präventions- & Gesundheitscoach



Samstag – Modul 3:

Bewegung, Sport, Yoga & körperliche Gesundheit

Bewegung ist eine zentrale Säule für Vitalität und gesundes Altern. Du beschäftigst dich mit Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination, Muskelgesundheit und Alltagsbewegung.

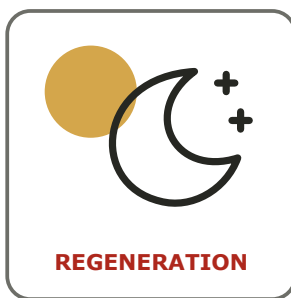
Yoga, Atemtechniken und Körperwahrnehmung ergänzen dieses Modul und schaffen einen direkten Bezug zwischen Bewegung, Nervensystem und innerer Balance.

AUSBILDUNGSSTRUKTUR

WOCHENENDE 2

INHALTE VON FACHMODUL 3 UND 4

Nada-Prana® Präventions- & Gesundheitscoach



Sonntag – Modul 4:

Schlaf, Regeneration & Nervensystem

Erholsamer Schlaf und Regeneration unterstützen körperliche und mentale Leistungsfähigkeit.

Du lernst Schlafarchitektur, zirkadiane Rhythmen und Schlafhygiene kennen und erhältst Einblicke in das autonome Nervensystem, Herzratenvariabilität, Vitalparameter und moderne Möglichkeiten der Gesundheitsbeobachtung.

AUSBILDUNGSSTRUKTUR

WOCHENENDE 3

INHALTE VON FACHMODUL 5 UND 6

Nada-Prana® Präventions- & Gesundheitscoach



Samstag – Modul 5:

Stressmanagement, Nervensystem & Resilienz

Du entwickelst ein tieferes Verständnis dafür, wie unser Organismus auf Herausforderungen reagiert und welche Möglichkeiten wir besitzen, unsere Regulationsfähigkeit zu fördern.

Stressphysiologie, autonomes Nervensystem, Ressourcenarbeit, Resilienz, HRV und Biofeedback bilden die fachliche Grundlage. Praktische Übungen ermöglichen dir, die verschiedenen Ansätze unmittelbar selbst zu erfahren.

AUSBILDUNGSSTRUKTUR

WOCHENENDE 3

INHALTE VON FACHMODUL 5 UND 6

Nada-Prana® Präventions- & Gesundheitscoach



Sonntag – Modul 6:

Entspannung, Atem, Meditation & Achtsamkeit

In diesem Modul stehen praktische Erfahrungen besonders im Mittelpunkt.

Du lernst verschiedene Atem- und Entspannungsmethoden, Progressive Muskelentspannung, Autogenes Training, Meditation, Achtsamkeit und Körperwahrnehmung kennen.

Durch die eigene Praxis entwickelst du ein Gespür dafür, welche Methoden zu unterschiedlichen Menschen und Situationen passen und wie du sie später authentisch vermitteln kannst.

AUSBILDUNGSSTRUKTUR

WOCHENENDE 4

INHALTE VON FACHMODUL 7 UND 8

Nada-Prana® Präventions- & Gesundheitscoach



Samstag – Modul 7:

Prävention, Lifestyle & Longevity

Wie können wir unsere Gesundheit und Vitalität über viele Lebensjahre fördern?

Du beschäftigst dich mit modernen Ansätzen der Gesundheitsprävention und Longevity sowie mit Ernährung, Bewegung, Stoffwechselgesundheit, Regeneration, sozialen Beziehungen und weiteren Lebensstilfaktoren.

Das Ziel ist ein umfassendes Verständnis dafür, wie sich gesunde Lebensjahre, körperliche und geistige Leistungsfähigkeit und Lebensqualität unterstützen lassen.

AUSBILDUNGSSTRUKTUR

WOCHENENDE 4

INHALTE VON FACHMODUL 7 UND 8

Nada-Prana® Präventions- & Gesundheitscoach



Sonntag – Modul 8:

Positive Psychologie, Lebensbalance & persönliche Ressourcen

Gesundheit umfasst auch unsere innere Haltung und die Art, wie wir unser Leben gestalten.

Du beschäftigst dich mit Selbstwirksamkeit, Motivation, persönlichen Ressourcen, Gewohnheiten, Werten, Sinn und Lebensbalance.

Dabei erhältst du Impulse für deine eigene persönliche Entwicklung und lernst gleichzeitig Möglichkeiten kennen, mit denen du später andere Menschen auf ihrem Weg begleiten kannst.

AUSBILDUNGSSTRUKTUR

WOCHENENDE 5

INHALTE VON FACHMODUL 9 UND 10

Nada-Prana® Präventions- & Gesundheitscoach



Samstag – Modul 9:

Gesundheitscoaching, Kommunikation & Beratungskompetenz

Aus Wissen wird Begleitung.

Du lernst Grundlagen einer wertschätzenden Gesprächsführung, aktives Zuhören, Zielklärung sowie ressourcen- und lösungsorientierte Coachingmethoden kennen.

Ein besonderer Schwerpunkt liegt darauf, Menschen darin zu unterstützen, ihren eigenen Weg zu mehr Gesundheit und Lebensqualität zu entwickeln.

AUSBILDUNGSSTRUKTUR

WOCHENENDE 5

INHALTE VON FACHMODUL 9 UND 10

Nada-Prana® Präventions- & Gesundheitscoach



Sonntag – Modul 10:

Präventionskonzepte, Fallarbeit & Integration

Zum Abschluss verbinden sich die einzelnen Bereiche zu einem ganzheitlichen Gesundheitskonzept.

Ernährung, Bewegung, Schlaf, Stressregulation, Entspannung, mentale Ressourcen und Lebensstil werden anhand praktischer Fallbeispiele miteinander verknüpft.

Du lernst, individuelle Gesundheits- und Präventionskonzepte zu entwickeln und Menschen kompetent, wertschätzend und authentisch zu begleiten.



AUSBILDUNGSRAHMEN UND ABSCHLUSS

Dauer: 1 Jahr

Präsenzunterricht: 5 Ausbildungswochenenden

Umfang: 10 aufeinander abgestimmte Fachmodule

Ausbildungsort: Nada-Prana-Akademie in Schwangau

Ausbildungsleitung: Roland Hutner

Abschluss

Nach erfolgreichem Abschluss erhältst du das Zertifikat „Nada-Prana Präventions- & Gesundheitscoach“.

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.



ORGANISATION UND ANMELDUNG

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.

Im Preis inbegriffen sind Skripten (im PDF-Format) sowie Hörbücher (MP3-Format), Prüfungsgebühr / Abschlussurkunde, Obst, Nüsse, Gebäcke sowie Tee und Getränke in den Pausen.

Übernachtungsmöglichkeiten: www.schwangau.de

Anmeldung und Seminartermine unter:

www.nada-prana-anmeldung.de

Urheberrecht und Markenschutz

© 2026 Nada-Prana-Akademie – Alle Rechte vorbehalten.

Texte, Grafiken, Logos, Schulungsunterlagen und Konzepte sind urheberrechtlich geschützt. Jede Vervielfältigung, Verbreitung, Bearbeitung oder sonstige Nutzung – auch auszugsweise – bedarf der vorherigen schriftlichen Zustimmung der Nada-Prana-Akademie. Nada-Prana® ist eine geschützte Marke.

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