



AUSBILDUNG ACHTSAMKEIT UND BREATHWORK

moderne Wissenschaft trifft Achtsamkeit



Nach dieser Ausbildung kannst du...

- ... Körper, Geist und Atem bewusst wahrnehmen und beeinflussen
- ... Unterschiedliche Atem-Methoden anwenden und anleiten

Die ganzheitliche zert. Ausbildung für Interessierte!

Start: 11.04.2025, ONLINE via Zoom &

Abschlusswochenende live im Hotel Pichlschloss (Stmk.)

Leitung: Dr. Martina Esberger-Chowdhury

Umfang & Kosten: 60 Stunden in 4 Wochenenden - € 960,-

Du erhältst ein ausführliches Skriptum zur Ausbildung.



M MINDFULNESS
MARTINA ESBERGER

Inhalte



- Achtsamkeits-Meditation – Theorie und Praxis
- Atem-Meditationen, achtsame Bewegung mit dem Atem
- Meditationen im Stehen, Sitzen, Liegen und Gehen
- Breathwork - Auswirkungen auf Geist und Körper
- Das Gehirn: angewandte Neurowissenschaften
- Energiekörper: Prana, Vayus, Koshas, Chakras und Nadis
- uvm.



weitere Infos & Anmeldung: [www.yogaakademieaustria.com/
ausbildungen/achtsamkeit-breathwork](http://www.yogaakademieaustria.com/ausbildungen/achtsamkeit-breathwork)