

Pranayama Trainer:in - in Mödling bei Wien und online

Link: <https://www.akshara.at/pranayama-trainer/>

80 Stunden (80h)

Preis: € 1.490

Kursleitung: Shakiri Juen, Madlen Kraus, Birgit Pörtl

Kursort: Yogazentrum Mödling & Online

Kursnummer: Pranayama26

ECTS Punkte: 2

Start der nächsten Ausbildung: Freitag, 14. Oktober 2026

Lerne die Wurzeln und den Ursprung aller modernen Breathwork-Praktiken kennen! Erlebe mit Pranayama die **jahrtausende alte Atempraxis der Yogis** und erfahre über andere fernöstliche Atemlehren, sowie die Verbindung zu modernen Methoden und Techniken.

In dieser zertifizierten Pranayama Ausbildung tauchst du tief in Atemarbeitstechniken und den energetischen Körper ein. Hier stehen vor allem die antiken Lehrmethoden im Vordergrund und wie du durch den philosophischen Ansatz diese Methoden in unserer moderne Zeit integrieren kannst.

Du lernst Pranayama und andere fernöstliche Atemlehren im Einzel- und Gruppensetting zu unterrichten, sowie Techniken, um Raum zu halten und wie du deine Energie expandieren und erhalten kannst. Zudem erfährst du, warum ein guter Atem Trainer oder Breathwork-Coach punkto Nervensystem geschult sein sollte.

1. Detail

Die Ausbildung gliedert sich in 3 Teile:

- 1. Teil mit Philipp Sharma & Sabine Winkler – Pranayama & Energy Breathwork

- Grundlagen von Pranayama und Energy Breath
- Antike Lehrmethoden: Yogische Philosophie
- Geschichte und Definitionen von Pranayama
- Was ist Prana?

- Sariras und Panchakoshas (3 Körper und 5 Hüllen)
- Nadis & Chakrasystem vs. Dantian und Meridiansystem
- Breathwork vs. Pranayama
- Atem und das Nervensystem
- Der vagale Nervenkomplex
- Die Auswirkungen von Pranayama auf den Körper, Herz und Geist
- Pranayama-Techniken, Bandhas & Mudras
- Was die neueste Wissenschaft empfiehlt
- Kontraindikationen
- Sequenzierungsstrategien & Progressionen
- Regulierung der Atmung durch Pranayama
- Sequenzierung deiner Pranayama-Session und wie du andere Modalitäten kombinieren kannst
- Yoga, Qigong und andere Übungen zur Optimierung des Atemmusters

- 2. Teil mit Birgit Pörtl – Prana / Chakras und Energiekörper

- Die subtilen Energiesysteme des Körpers und ihre Bedeutung für unsere physische, emotionale und spirituelle Gesundheit
- Konzept des Energiekörpers aus der tantrischen und im Vergleich aus der vedantischen Lehre
- Unterschiedliche Chakra-Systeme
- Nadis, Bindus
- Kundalini-Energie (Schöpfer-Energie)
- Techniken und praktische Übungen zur Reinigung und Stärkung deines Energiekörpers

- 3. Teil – Eigenpraxis und Abschluss

Du schließt diese Ausbildung mittels einer Lehrprobe ab, die du auf Video aufzeichnest und für die du im Anschluss Feedback von uns bekommst. Als zertifizierte:r Pranayama Trainer:in bist du dann befähigt, Pranayama und andere fernöstliche Atemlehren im Einzel- und Gruppensetting zu unterrichten.

- Wir fassen zusammen

GESAMT Stundenanzahl: 80 h

- Teil 1: Pranayama & Energy Breathwork (60 h)
- Teil 2: Prana / Chakras und Energiekörper (16 h)
- Teil 3: Eigenpraxis & Lehrprobe als Video (4 h)

2. Termine

- Teil 1: im Yogazentrum Mödling oder online

jeweils Freitag – Sonntag von 9.00 – 16.00 Uhr

- 13.-15. November 2026
- 27.-29. November 2026

- Teil 2: live online

Theorie jeweils Mittwoch Abend von 18:00 – 21:00 Uhr

- 14. Oktober 2026
- 21. Oktober 2026
- 28. Oktober 2026
- 4. November 2026

Praxis jeweils Dienstag Morgen von 07.00 – ca. 07.30 Uhr

- 20. Oktober 2026
- 27. Oktober 2026
- 3. November 2026
- 10. November 2026

- Teil 3: online

Eigenpraxis & deine Lehrprobe als Video. Termin nach Wahl.

3. Preis

Kosten des 80 h Pranayama Trainers

Preis: € 1.490,- (Early Bird bis 31.7.26 € 1.390,-)

Förderung durch [WAFF](#) oder [AMS](#) ist möglich

4. Ausbildungs-Leitung

Diese Fortbildung wird geleitet von den Pranayama- und Breathwork Expert:innen Philipp Sharma und Sabine Winkler von [Atem Yoga Awakening](http://www.atemyogaawakening.com) sowie der Leiterin der Akshara Akademie und Expertin für Tantra Yoga Birgit Pörtl.

- Philipp Sharma

Philipp ist Atem Coach, Yin Yoga Lehrer und Meditationstrainer. Nach 15 Jahren Privatwirtschaft und langjähriger leistungssportlicher Erfahrung im Golf, erweiterte Philipp sein Wissen als Coach, Mentaltrainer und Yogalehrer und folgt so nun mit großer Leidenschaft dem Ruf seines Urgroßvaters, eines indischen Pandit und Yogi. Für ihn steht der Mensch, so wie er ist und mit all seinen Möglichkeiten zu werden, im Vordergrund.

Mehr zu Philipp Sharma: www.atemyogaawakening.com

- Sabine Winkler

Sabine ist international tätige Yogalehrerin und Transformational Coach mit Fokus auf Mindful Yin Yoga, Breathwork und die Releasing Methode. Mit ihrer fundierten Ausbildung als diplomierte Gesundheits- und Krankenschwester bietet sie ein ganzheitliches Konzept, wo sie sowohl ihr klassisch-medizinisches als auch fernöstliches Wissen einfließen lässt.

Sabine leitet Yin Yoga Teacher Trainings, Workshops, Frauenzirkel und Retreats weltweit und ist Assistent Teacher der renommierten Yin Yoga Lehrerin Jo Phee /Senior Assistent v. Paul Grilley, wo sie sich vertieft in der Faszienlehre und -forschung weiterbildet.

Mehr zu Sabine Winkler: www.atemyogaawakening.co

- Birgit Pörtl

Birgit leitet gemeinsam mit Florian Reitlinger die Akshara Akademie und das angeschlossene [Yogazentrum Mödling](http://www.yogazentrum-moeding.com) und bildet seit fast 20 Jahren Yogalehrer:innen aus. Sie ist zertifizierte [Anusara](http://www.anusara.com)® Yogalehrerin und lernt und lehrt in der tantrischen Philosophie des Kashmir Shivaismus.

Nach einem betriebswirtschaftlichen Studium war Birgit als Consultant in der IT Branche und Unternehmensberatung beschäftigt. Heute gibt sie ihr Wissen im Yogamagazin des ORF, auf yogamehome.org, bei Workshops im In- und Ausland und in ihrem Podcast OM Air weiter

5. Zertifikate

Mit welchem Zertifikat schließt du diese Ausbildung ab?

Du schließt diese Ausbildung als **zertifizierte:r Meditations-Trainer:in** ab, indem du die Lehrprobe einreichst und die Prüfungsgebühr entrichtest und erhältst dafür das YACEP-Zertifikat für Weiterbildungen der **Yoga Alliance**. **Damit bist du befähigt, Meditation und Achtsamkeitstechniken im Einzel- und Gruppensetting zu unterrichten.**

Neben den international anerkannten Standards der Yoga Alliance, ist unser Ausbildungsinstitut nach den Normen des österreichischen Bildungs-Standards **Ö-CERT** zertifiziert.

- Yoga Alliance – weltweiter Yoga Verband

Die Yoga Alliance ist der weltweit größte Yoga-Verband mit Sitz in den USA und steht für hohe Qualitätsstandards in Yoga-Training und -Ausbildung.

Die Yoga Alliance prüft und zertifiziert weltweit Ausbildungsinstitute nach internationalen Ausbildungsstandards. Diese Standards schreiben die Mindeststundenanzahl für die verschiedenen Fächer der Yogaausbildung vor (zum Beispiel Yoga Philosophie, Anatomie, Unterrichtsgestaltung, Übungspraxis etc.), aber auch die Qualifikation der Ausbildungsleiter:innen.

Mehr dazu und zu deinen Vorteilen als Mitglied der Yoga Alliance findest du auf www.yogaalliance.org.

- Ö-CERT -Qualitätsrahmen für die Erwachsenenbildung in Österreich

Ö-CERT ist eine Kooperation des Bundesministeriums für Bildung, Wissenschaft und Forschung und der Länder und bietet einen Qualitätsrahmen für die Erwachsenenbildung in Österreich. Bildungsinteressierte haben gleiche Möglichkeiten beim Zugang zur Förderung ihrer Weiterbildung – auch wenn diese nicht im eigenen Bundesland stattfindet.

Mehr dazu findest du auf der [Ö-CERT-Website](#).

6. Förderungen

- Wird diese Yoga Ausbildung gefördert?

Unser Ausbildungs-Institut wurde **vom ÖCERT und dem Bundesministerium für Bildung als „förderungswürdig“ anerkannt**. Somit kann bei allen öffentlichen Stellen um eine Unterstützung angefragt werden.

Die Förderwürdigkeit der einzelnen Teilnehmer:innen wird von der Förderstelle entschieden, wir helfen dir aber gerne, falls deine Förderstelle (WAFF, AMS, Förderstellen der Landesregierungen usw.) konkrete Unterlagen braucht.

7. Kostenlose Breathwork Session

Du bist noch unsicher, ob diese Ausbildung das Richtige für dich ist? Meld dich **hier** (Link: <https://www.atemyogaawakening.com/free-community-online-breathwork-sessions>) zur kostenlosen Breathwork Session an und lerne Philipp und Sabine persönlich kennen!

8. Anmeldung

Anmelden ist ganz einfach:

- Gleich hier online anmelden (link: <https://www.akshara.at/pranayama-trainer/#90>)
- Lade hier das Printformular (link: https://www.akshara.at/wp-content/uploads/2023/06/Anmeldeformular_Ausbildungen.pdf) herunter und schick es uns an rezeption@akshara.at

- Wie geht es weiter?

Sobald wir deine Anmeldung erhalten haben, melden wir uns bei dir mit der Bestätigung und ersten Details zur Ausbildung.

- Du willst mit uns persönlich sprechen?

Du hast noch ein paar Fragen, brauchst noch mehr Infos? Dann schreib uns gerne an rezeption@akshara.at. oder ruf uns an unter [+43 664 197 59 46](tel:+436641975946).