

## Zertifikat

### Frau Beate Herteux

geb. am 15.10.1964

hat vom 23.03.2018 bis 10.03.2019  
an der Weiterbildung

### Pranayama – Die Atemarbeit im Yoga

teilgenommen und die Abschlussprüfung gemäß  
Prüfungsordnung der GesundheitsAkademie Ulm  
erfolgreich bestanden.

Die Weiterbildung bestand aus Selbststudium, eigener  
Übungserfahrung und Praxisseminaren.

Die Abschlussprüfung bestand aus einer  
Abschlusspräsentation (Lehrprobe).

**Details der Weiterbildung siehe Rückseite.**

Ulm, den 10. März 2019



Handwritten signature of Anna Trökes in blue ink.

**Anna Trökes**  
Yogalehrer-Ausbilderin

Handwritten signature of Christel Hildner in blue ink.

**Christel Hildner**  
Leiterin der  
GesundheitsAkademie Ulm

Handwritten signature of Dr. Dagmar Engels in blue ink.

**Dr. Dagmar Engels**  
Leiterin der Ulmer  
Volkshochschule

# Zertifikat

**Beschreibung der Weiterbildung Pranayama****Voraussetzungen für die Weiterbildung**

- Yogaausbildung
  - stabile körperliche und psychische Gesundheit
- Eine kontinuierliche Teilnahme, ebenso wie ca. eine Stunde pro Woche für die persönliche Pranayama-Praxis sowie Studium der entsprechenden Literatur.

**Weiterbildungsdauer**

Die Weiterbildung umfasste 90 Unterrichtsstunden Präsenzpflicht, aufgeteilt in 5 Seminarblöcke über einen Zeitraum von 12 Monaten sowie Selbststudien und praktischen Übungseinheiten.

**Konzepte der Weiterbildung**

Im Mittelpunkt der Pranayama-Weiterbildung stand eine solide und ausführliche Vermittlung der Bandhas und der acht klassischen Kumbhakas der Hatha-Yoga-Pradipika und der Fachdidaktik für Pranayama.

**Mittel des Übens waren:**

- Vorbereitende Asanas und Bewegungsabläufe
- Einfache Atemübungen, um die »Qualität des Atems« zu etablieren
- Intensive Erarbeitung der wesentlichen Bandhas und zahlreicher Mudras
- Intensive Erarbeitung der acht Kumbhakas
- Erlernen der funktionellen Anatomie und Physiologie der Atmung
- Einüben der Fachdidaktik für Pranayama
- Erfahrungsaustausch und Diskussion

**Inhalte der Praxisseminare**

Einführung in das Thema – Erarbeitung der Qualität des Atems – Medizinische Grundlagen – Konzepte des Pranayama im Hatha-Yoga (HYP)  
 Erarbeitung von Bandha und Kumbhaka – Wirkungen von Pranayama auf das Nervensystem – Erarbeitung von Kapalabhati, Feueratem und Bhastrika  
 Erarbeitung von Ujjayi – Nadi Shodhana – Anuloma – Viloma – Pratiloma – Surya und Candra Bhedana – Konzepte von Richtungsatmungen und ausgleichenden Atmungen – Zwischenprüfung  
 Anatomie der Atmung  
 Erarbeitung von Sitkarin, Sitali, Bhramari, Murccha und Plavini – Zusammenschau aller Pranayamas der HYP – Vorbereitung der Lehrproben und Ausgabe der Themen  
 Wiederholung aller Pranayamas – Lehrprobe Pranayama und Besprechung, Zertifikatsübergabe, Abschluss

**Ziele der Ausbildung**

Durch eigene Erfahrung und theoretische Grundlagen in der Lage sein, Einzelpersonen wie Gruppen in Pranayama zu unterweisen und auch mögliche Gefahren (z.B. bei psychisch kranken Menschen) zu erkennen und verantwortlich damit umzugehen.

**Leiterin der Ausbildung**

Anna Trökes leitet z. Zt. die »Akademie für Hatha-Yoga« als dreijährige Yogalehrer-Ausbildung mit Schwerpunkt »Yoga der Energie« und unterrichtet in der Aus- und Weiterbildung für Yogalehrer/innen. Sie schrieb u.a. die Bücher »Theorie und Praxis des Hatha-Yoga« (zusammen mit Boris Tatzky und Jutta Pinter-Neise), »Das große Yogabuch. Das moderne Standardwerk zum Hatha-Yoga«, »Die kleine Yogaphilosophie«, »Neuro-Yoga« (mit Bettina Knothe), »Yogameditation. Ein Handbuch«, »Yogameditation für Anfänger«, »Anti-Stress-Yoga«, »Yoga bei Depression«, »Der kleine Alltagsyogi«, »Yoga für der Rücken«, »Yoga für Rücken. Schulter und Nacken« und viele mehr.