

100H AYURVEDIC BREATHWORK®
TEACHER TRAINING

ZERTIFIKAT

Saskia Schleehahn

Herzlichen Glückwunsch zum absolvierten
100h Ayurvedic Breathwork® Teacher Training im Zeitraum:
September 2024-Januar 2025.

Das Training umfasst u.a.:
Ayurveda, Elemente & Doshas, Agni, Anatomie & Physiologie der Atmung, Atemmuster
& -dysfunktionen, funktionales Atmen, Nervensystem & Steuerung,
Körpertherapeutische Übungen, wissenschaftlich fundierte Atemtechniken sowie
traditionelles Pranayama.
Schwerpunkt: Ausgleich eines ayurvedischen Ungleichgewichts mithilfe der Atmung.

Josephine Jeß

Lead Trainerin Josephine Jeß
Prana Up GmbH