



Seyring 3, 4971 Aurolzmünster  
[www.seyringergut.at](http://www.seyringergut.at)



zertifizierte Ausbildung  
zur Verbindung von Pranayama (Atemtechniken)  
und Aromatherapie  
[www.feelgut.at](http://www.feelgut.at)



Wagnerstraße 29, 4523 Neuzeug, OÖ  
[aromaforum.oesterreich@gmail.com](mailto:aromaforum.oesterreich@gmail.com)

Der gemeinnützige Verein aromaFORUM Österreich bietet in Kooperation mit Carmen Schwarz und Dr. Doris Gansinger mit **feelgut PRANAROM®** eine neue **zertifizierte Ausbildung** an.

## feelgut PRANAROM®

ist die Symbiose von Atemtechniken aus dem yogischen System (Pranayama) und moderner Aromatherapie

- **feelgut PRANAROM®** stellt die Verbindung von Pranayama Yoga und Aromatherapie her und nutzt die dabei entstehenden Synergieeffekte beider Methoden.
- Pranayama Atemtechniken können die Inhalation gesundheitsfördernder Konzentrationen ätherischer Öle und ihre Verteilung in der Lunge verbessern und so die Aufnahme der ätherischen Öle optimieren.
- Ätherische Öle können aufgrund ihrer Wirkung das Anwendungsspektrum von Pranayama erweitern und die Effektivität der Atemübungen erhöhen.

Pranayama Atemübungen werden schon seit Jahren in vielen Bereichen der Aromatherapie gezielt eingesetzt, wie beispielsweise bei:

- » Belastungen des Nervensystems (Stress, Depression, Angst & Panik)
- » Erkrankungen im Bereich des Atemtraktes
- » Problemen mit Kopfschmerz oder Migräne
- » Suchterkrankungen und Essstörungen
- » uvm.

# feelgut PRANAROM®

„Nach 20 Jahren, **begegne ich dem Yoga immer noch mit Demut, Dankbarkeit und großer Begeisterung.** Es sind die Tiefe des Systems, die universelle Wahrheit und diese großzügige Sanftheit, die mich immer wieder tief berühren.

Die Veden und andere **alte indische Schriften** sind einige der wenigen schriftlichen Artefakte aus einer Zeit lange vor Christi Geburt und genau wegen ihres Alters, sind sie aus meiner Sicht so wertvoll. Meine Wertschätzung richtet sich auch an die Unzähligen, die sich mit dem Ausgraben, Übersetzen, Auseinandersetzen, Verbreiten, Ausprobieren, Weiterentwickeln beschäftigt haben und dadurch diesen **wertvollen Schatz** für uns geborgen haben.

Doch auch hier wollen wir uns davor hüten, starre Regeln (Normen) aus denen Dogmen entstehen, stur beizubehalten (oder ihnen gar blind zu folgen) sondern **wir wollen geistig beweglich sein und im Herzen offen für die Verbindung von Altem und Neuem**, um so die enthaltenen Informationen in der für uns besten Weise zu nutzen.

**Pranayama** ist ein Teil des Yoga-Systems. Atemkontrolle jedoch, **heißt mehr als tief durchatmen** und besteht nicht nur aus Atemübungen, die üblicherweise aus dem Sport bekannt sind. Sie geht sehr viel weiter und schließt auch Übungen ein, die nicht „nur“ zur Steigerung und Harmonisierung der Körper,- und Nervenkraft dienen, sondern auch im Sinne eines Gedächtnis- und Kreativitätstrainings auf psychische Vorgänge und auf die Gehirntätigkeit Einfluss nehmen. Darüber hinaus wird das Drüsensystem berührt und damit das Hormonsystem des gesamten Körpers. Pranayama zielt nicht nur auf eine **gute Gesundheit** ab, auf ein **Gleichgewicht der physischen und der vitalen Energien**, sondern auch auf die **Reinigung des gesamten Nervensystems**.

Die sogenannte **moderne Wissenschaft hat die Wirksamkeit von Pranayama bestätigt**. Die Auswirkungen von Pranayama sind eindeutig und keineswegs illusorisch.

Im Zuge der technologischen Entwicklung ist das Leben zu einem endlosen Konkurrenzkampf geworden, der eine wachsende Überspannung von Männern und Frauen mit sich bringt. **Die Menschheit sieht sich** auf dem gesamten Planeten, zusätzlich durch das Schuldgeldsystem, **einem schier unerträglichem Druck ausgesetzt**.

In ihrer Verzweiflung suchen sie Ablenkungen, psychedelische Wirkstoffe, etc. um sich Erleichterung zu verschaffen. Man kann sich dadurch eine Zeitlang vergessen, aber die Gründe der Verzweiflung bleiben ungelöst, und die Leiden, das Unwohlsein kehren wieder. **Pranayama verschafft Erleichterung** - zu Anfang bei gewöhnlichen Unpässlichkeiten, aus seinen Tiefen jedoch, entspringt das Elixier des Lebens.

**feelgut PRANAROM®** - diese Verbindung von Pranayama mit der Aromatherapie und ihre dadurch verstärkten Wirkungen, stellt ein beinahe unendlich wertvolles Werkzeug dar, welches sowohl für sich Selbst, als auch für KlientInnen/TeilnehmerInnen genutzt werden kann.

Es ist unser Geschenk an die Welt.“

**Freiheit über ALLES!**  
Von Herzen,  
Carmen Schwarz