

## Einzige kombinierte Ausbildung in Österreich! **Dipl. Yoga-LehrerIn + Ayurveda-PraktikerIn\***

Ausbildungsleitung Elmar Spielauer

Liebe Interessierte an Ayurveda und Yoga,

es war uns immer ein Anliegen **Ayurveda und Yoga** zusammenzubringen. Deshalb freut es mich sehr, dass wir nun erstmals und auch einzigartig im deutschsprachigen Raum eine **Kombination dieser beiden Ausbildungen** anbieten können!

In den gesetzlich definierten 3 Jahren der Ayurveda-Ausbildung gibt es viele Parallelen zu den Inhalten der Yoga-Ausbildung. So haben wir die beiden vereint. 1 x pro Monat findet ein Unterrichts-Wochenende statt und zusätzlich gibt es jeden Sommer eine intensive Yoga-Woche.

Jede Ausbildung kann natürlich auch separat gemacht werden.

Mit diesem Infoblatt wollen wir die wichtigsten Aspekte unserer Ausbildung zusammenfassen und hoffen, damit eine kleine Entscheidungshilfe für diesen nächsten Schritt auf dem Weg zum/r Ayurveda-PraktikerIn und zum/r YogalehrerIn geben zu können.

Vorneweg möchte ich sagen, dass die Arbeit mit Ayurveda und Yoga sehr vielseitig und abwechslungsreich ist.

Die **Ayurvedischen Massagen** haben das Ziel unser natürliches Gleichgewicht wiederherzustellen. Sie wirken reinigend, ausgleichend und regenerierend. Durch das Arbeiten an Energiepunkten und -bahnen werden unsere Selbstheilungskräfte aktiviert. Durch regelmäßige Anwendungen fördern wir innere und äußere Gesundheit und Schönheit.

**Theoretische Inhalte** helfen uns Verhaltensweisen, Reaktionsweisen und Veranlagungen besser zu verstehen und unerwünschten Symptomen entgegenzuwirken. Basis dafür sind die 5 Elemente, die sich in jedem Lebewesen widerspiegeln. Ernährung, Gedanken und Lebensführung sind wesentliche Aspekte bei unserer Arbeit mit Ayurveda und Yoga.

Unser **besonderer Schwerpunkt ist die Prozessbegleitung** während der Ausbildung.

Wir arbeiten in kleinen Gruppen mit persönlicher Atmosphäre. Zusätzlich bieten wir

**3 Einzelcoaching-Stunden pro Person** um eigene Wünsche und Talente besser zu erkennen.

Für den Abschluß der Ausbildung bzw. die Einreichung für den Gewerbeschein, sind weiters **150 Einzelanwendungen, davon 50 unter Supervision** erforderlich. Dafür bieten wir **monatlich einen Übungsabend** an.

Die enge Zusammenarbeit mit **Ayurvedischen ÄrztInnen aus Indien** bietet Praktikumsmöglichkeiten und auch ein Netzwerk für die künftige Selbständigkeit.

- Diese Ayurveda-Ausbildung entspricht der gesetzlichen Regelung gemäß Erlass des Bundesministeriums für Arbeit und Wirtschaft - MMWA-30.599/ 0243-I/7/2006 (Ayurveda-Wohlfühl-PraktikerIn)
-

## Aufbau, Termine und Inhalte der Ausbildung zum/r Ayurveda-PraktikerIn

Die Ausbildung dauert 3 Jahre.

Gesamtunterrichtseinheiten: 768 UE je 50 Minuten an 35 Wochenenden (pro WE 22 UE)  
davon 130 UE Schulmedizin + zusätzlich 40 UE Heimstudium Schulmedizin  
+ 180 UE in 3 Wochen im Sommer (pro Woche 60 UE, pro Sommer eine Woche)

Die Prüfung findet 4 – 6 Wochen nach Abschluss der Ausbildung statt. Die 6 Wochenenden mit Inhalt Schulmedizin finden regelmäßig parallel zur Ayurveda/Yoga-Ausbildung statt.

### Hier sind die Termine ab März 2018

Die Inhalte für die jeweiligen WE sollen eine grobe Information geben. Etwaige Änderungen im Ablauf der Ausbildungsinhalte oder der Termine behalten wir uns vor.

Basismodul Ayurveda	Termine	Referenten
Selbstmassage Grundlagen und Grundbegriffe, Physiologie, 5 Elemente, Malas , Puls lesen	09.-11.03.2018	Elmar Spielauer
Pindaswed, Kansu 3 + 20 Gunas, Konstitutionslehre	13.-15.04.2018	Jörg Manfredini Elisabeth Maurer
Prinzipien der ayurvedischen Ernährung, kochen I	11.-13.05.2018	Sandra Hartmann
Kunst & Philosophie des Yoga und der Meditation I	15.-17.06.2018	Elmar Spielauer
Sommer-Yoga-Woche		Elmar Spielauer Daniela Höllinger
Abhyanga, Herzpichu, Anulom Agni + Aam, Ernährung	07.-09.09.2018	Elmar Spielauer
Abhyanga, Bauchuhr, Ayurveda und Spiritualität	12.-14.10.2018	Elmar Spielauer
Kniefuß, Wirbelsäulen-Dhara Ölkunde, Krankheitsentstehung	09.-11.11.2018	Elmar Spielauer
Herzdharma, Padhabyanga Ethik, Theorie Vertiefung	07.-09.12.2018	Jörg Manfredini
Synchronabhy., Aromatherapie	18.-20.01.2019	Elmar Spielauer Elke Spielauer
Udvardana, Garshana, Schönheitspflege Teil 1	15.-17.02.2019	Martina Rosen

Kurszeiten: Freitag 16:30-20:30, Samstag und Sonntag 9 – 18:00

Kosten: € 3950,- inkl. umfangreicher Ausbildungsunterlagen, Basisöle und -materialien und kleiner Pausenversorgung (zuzügl. ev. Übernachtungskosten).

Kosten ohne Yoga-Ausbildung: € 3250,- inkl. siehe oben

Ayurveda 2. Jahr	Termine	Referenten
Freitag: Teilprüfung Sa.+So: Pulslesen und Interaktion 1		Sascha Kriese
Shirodhara		Elmar Spielauer
Vertiefung Pulslesen und Interaktion, Pejoti		Sascha Kriese <b>Fr-So 9 – 18:00</b>
Kunst & Philosophie des Yoga und der Meditation II		Elmar Spielauer
Sommer-Yoga-Woche		Elmar Spielauer Daniela Höllinger
Reflexion - Auswärtswochenende		Elmar Spielauer Jörg Manfredini
Vertiefung Pulslesen und Interaktion, Frauenkunde		Sascha+Rebecca Kriese <b>Fr-So 9 – 18:00</b>
Vedische Astrologie		Bernd Rößler
Pitta-Abhyanga (mit Energiebahnen und -punkten)		Elisabeth Maurer
Pitta-Abhyanga (mit Energiebahnen und -punkten)		Elisabeth Maurer
Pancha Karma		

Kurszeiten: Freitag 16:30-20:30, Samstag und Sonntag 9 – 18:00 (Ausnahme S. Kriese)

Kosten: € 3950,- inkl. umfangreicher Ausbildungsunterlagen, Basisöle und -materialien und kleiner Pausenversorgung (zuzügl. ev. Übernachtungskosten).

Kosten ohne Yoga-Ausbildung: € 3250,- inkl. siehe oben

Ayurveda 3. Jahr	Termine	Referenten
Nasen-, Ohren-, Augenpflege, Khizilis, Anwendungspläne entwickeln und ausführen, Dokumentation Weg in die Selbständigkeit		Elmar Spielauer Elisabeth Maurer
Marmalehre und Marmamassage Teil 1		Fredierieke Couvee
Subtile Energien in der Massagearbeit		Robert Henderson
Ayurvedische Kinderkunde		Fredierieke Couvee
Sommer-Yoga-Woche		Elmar Spielauer

Ernährungslehre Teil II		Sandra Hartmann
Gesichtsmassage (Schönheitspflege Teil 2)		Martina Rosen
Kräuterkunde		Karoline Peters
ICH-Marke – Business/Marketing		Manfred Greisinger
Vertiefung in die yogischen Schriften, Spiritualität		Eberhard Bähr
Abschlussprüfung , Nuad		Elmar Spielauer

Kurszeiten: Freitag 16:30-20:30, Samstag und Sonntag 9 – 18:00 (Ausnahme S. Kriese)

Kosten: € 3950,- inkl. umfangreicher Ausbildungsunterlagen, Basisöle und -materialien und kleiner Pausenversorgung (zuzügl. ev. Übernachtungskosten).

Kosten ohne Yoga-Ausbildung: € 3250,- inkl. siehe oben

Modul / „Schulmedizin“	Termine	ReferentInnen
Grundlagen der Schulmedizin / Anatomie	23.-25.03.2018	Dr. Andreas Goldammer
Grundlagen der Schulmedizin / Physiologie	04.-06.05.2018	Dr. Andreas Goldammer
Erste Hilfe	29.06.-01.07.18	Johanniter
Grundlagen der Schulmedizin / Pathologie	21.-23.09.2018	Dr. Andreas Goldammer
Hygiene, Kontraindikationen & Vertiefung	16.-18.11.2018	Denny Kunnekkaden
Verwandte Heilsysteme	25.-27.01.2019 +1.-3.03.2019	Rita Heese

Kurszeiten: Freitag 16:30-20:30, Samstag und Sonntag 9 – 18:00

Kosten: € 1950,- inkl. umfangreicher Ausbildungsunterlagen, und kleiner Pausenversorgung

### Prüfungen:

**nach dem 1. Jahr** schriftl., mündl., praktisch, vorallem um zu sehen wo man steht  
**am letzten WE im 3. Jahr** findet die Abschlußprüfung statt, ebenfalls schriftl., mündl., und praktisch, davor ist eine Abschlussarbeit zu schreiben, das Thema kann mit Absprache frei gewählt werden.

Die Prüfungsgebühren sind in den Ausbildungspreisen enthalten.

## Detaillierte Inhalte der Ausbildung zum/r Ayurveda-WohlfühlpraktikerIn:

### Theorie:

Geschichte und Bedeutung  
Disziplinen des Ayurveda

Physiologisches Konzept:

Pancha Mahabutas- die 5 Elemente  
Die 3 Doshas  
Die Funktionen der Doshas  
Hauptsitz der Doshas  
Subdoshas  
Vridhi und Kashaya – Über- und Unterfunktion der Doshas  
Ursache der Reizung von Doshas  
Konstitution – Prakriti  
Vikruti der Doshas  
Die Doshas in Bezug auf das Leben und die Umwelt  
Manas Prakriti – Psychische Konstitution (3 Gunas)

Faktoren für die Gesundheit:

Die Dhatukette  
Vridhi und Kashayxa der Dhatus  
Upadhatus - Untergewebe  
Ojas - Immunkraft  
Malas - Ausscheidungsprodukte  
Srotas - das Kanalsystem  
Agni das biologische Feuer  
Der Verdauungsprozess  
Aam/Ama die Giftstoffe  
Zeichen für ein langes Leben  
Ayurvedische Ernährung – Allgemein und Konstitutionsspezifisch  
Ernährung der einzelnen Gewebe  
Gewürzapotheke  
Empfehlungen für die Nahrungsaufnahme  
Gunas einer Pflanze

Anamnese:

Antlitz Diagnose  
Zungen Diagnose  
Finger Analyse  
Pulsdiagnose  
Stufen einer Krankheit  
Ausgleich der Doshas  
Ayurvedische Tagesroutine (Dinacharya)

Erarbeiten eines Gesundheitsfahrplanes

Rolle der Ayurveda PraktikerInnen  
Indikationen und Kontraindikationen von Massagen  
Recht  
Dokumentation  
Ethik

Öl Kunde:

Westliche und Indische Öle  
Öle Mischen  
Öle Kochen  
Massage Öle selbst herstellen  
Ayurveda und Aromatherapie

Ayurveda und Philosophie:

Sankhya  
Vedanta  
Spirituelle Entwicklung  
Chakra Lehre  
Energetisches Immunsystem  
Selbstschutz  
Klären von Fremdenergien  
Meditation  
Pranayama

Yoga:

Asanas, Pranayama, Meditation  
Philosophie und Geschichte

Entspannungstechniken

Energielehre

Kommunikation

Prozessarbeit

Frauenkunde:

Menstruation  
Schwangerschaft  
Geburtsvorbereitung  
Pflege des Kindes  
Menopause

Kräuterkunde

Panchakarma

**Die Hauptmassagen und praktischen Anwendungen des Ayurveda, weitere kleinere Anwendungen zur Ergänzung sind ausserdem Teil der Ausbildung:**

**Selbstmassage**

Kansu (Fußmassage)

Pindaswed (Kräutermassage)

Abhyanga (Ölmassage)

Abhyanga mit Energiepunkten

Synchron-Abhyanga

Herz-Dhara (Guß)

Wirbelsäulen-Dhara

Knie-Dhara

**Teilmassagen**

Schönheitspflege – Masken und Packungen

Shiro-Dhara (Stirnguß)

Marma-Massage

Augen-, Ohren- und Nasenpflege

Khizillis (Kräuterstempel)

Beyjoti (Vata reduzierend)

Nuad

**Weitere Vorteile der Ayurveda-Ausbildung bei VedaVital:**

Während der gesamten Ausbildung erhalten alle TeilnehmerInnen für die Dauer der Ausbildung **10% Ermäßigung** auf alle Leistungen von VedaVital (ausgenommen Besuche bei Dr. Smita Naram).

In regelmäßigen **Ayurveda-PraktikerInnen-Treffen** findet ihr später auch die Möglichkeit, euch mit KollegInnen auszutauschen, Erfahrungen aus der Praxis oder sonstige Themen zu bearbeiten und euch weiterzubilden.

Wir freuen uns, Dich bald im VedaVital begrüßen zu dürfen und versprechen Dir schon jetzt eine schöne Zeit und unvergleichliche Erfahrungen in deiner zukünftigen Arbeit mit Ayurveda.

Alles Gute wünscht euch euer Ayurveda-Ausbildungsteam!

Namastè

