

## Einzig kombinierte Ausbildung in Österreich! **Ayurveda-PraktikerIn\* + Yoga-LehrerIn**

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 unser Arbeit mit Auyrveda und Yoga.

Unser **besonderer Schwerpunkt ist die Prozessbegleitung** während der Ausbildung. Wir arbeiten in kleinen Gruppen mit persönlicher Atmosphäre. Zusätzlich bieten wir **1 Einzelcoaching-Stunde 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 110 UE Schulmedizin + zusätzlich 60 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 2019

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	20.-22.9.2019	Elmar Spielauer
Pindaswed, Kansu 3 + 20 Gunas, Konstitutionslehre	18.-20.10.2019	Elisabeth Maurer
Abhyanga, Herzpichu, Anulom Agni + Aam, Ernährung	15.-17.11.2019	Elmar Spielauer
Abhyanga, Bauchuhr, Ayurveda und Spiritualität	6.-8.12.2019	Elmar Spielauer
Knieguß, Wirbelsäulen-Dhara Ölkunde, Krankheitsentstehung	17.-19.1.2020	Elmar Spielauer
Synchronabhy., Aromatherapie	28.2.-1.3.2020	Elmar Spielauer Elke Spielauer
Prinzipien der ayurvedischen Ernährung, kochen I	27.3.-29.3.2020	
Kunst & Philosophie des Yoga und der Meditation I	24.-26.4.2020	Elmar Spielauer
Udvardana, Garshana, Schönheitspflege Teil 1	29.-31.5.2020	Martina Rosen
Kunst & Philosophie des Yoga und der Meditation II	26.-28.6.2020	Elmar Spielauer
Sommer-Yoga-Woche	Juli.2020	Elmar Spielauer

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

Die Inhalte des 2. und 3. Jahres werden noch verschoben.

Ayurveda 2. Jahr	Termine	Referenten
Reflexion - Auswärtswochenende	09.2020	Elmar Spielauer
Freitag: Teilprüfung Nasen-, Ohren-, Augenpflege, Khizilis, Anwendungspläne entwickeln und ausführen, Dokumentation	10.2020	Elmar Spielauer
Herzdharma, Padhabyanga Ethik, Theorie Vertiefung	11.2020	Elmar Spielauer
Shirodhara	12.2020	Elmar Spielauer
Pitta-Abhyanga (mit Energiebahnen und -punkten)	01.2021	Elisabeth Maurer
Pitta-Abhyanga (mit Energiebahnen und -punkten)	02.2021	Elisabeth Maurer
Fr. Weg in die Selbständigkeit Sa.+So: Pulslesen und Interaktion 1	03.2021	Elisabeth Maurer Sascha Kriese
Kräuterkunde	04.2021	Karoline Peter
Vertiefung Pulslesen und Interaktion, Pejoti	05.2021	Sascha Kriese <b>Fr-So 9 – 18:00</b>
ICH-Marke – Business/Marketing	06.2021	Manfred Greisinger
Sommer-Yoga-Woche	07.2021	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

Ayurveda 3. Jahr	Termine	Referenten
Marmalehre mit Schwerpunkt Psychologie	09.2021	Fredieriecke Couvee
Vertiefung Pulslesen und Interaktion, Frauenkunde	10.2021	Sascha und Rebecca Kriese
Subtile Energien in der Massagearbeit	11.2021	Robert Henderson
Ayurvedische Kinderkunde	12.2021	Fredieriecke Couvee

Vertiefung in die yogischen Schriften, Spiritualität	01.2022	Eberhard Bähr
Ernährungslehre Teil II	02.2022	Sandra Hartmann
Gesichtsmassage (Schönheitspflege Teil 2)	03.2022	Martina Rosen
Pancha Karma	04.2022	Elisabeth Maurer
Vedische Astrologie, Vastu	05.2022	Bernd Rössler
Abschlussprüfung , Nuad	06.2022	Elmar Spielauer
Sommer-Yoga-Woche	07.2022	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	6.-8.03.2020	Dr. Andreas Goldammer
Grundlagen der Schulmedizin / Physiologie	22.-24.05.2020	Dr. Andreas Goldammer
Erste Hilfe – selbständiger Kurs bei Rotem Kreuz oder Johanniter	26.-28.06.20	selbständig
Grundlagen der Schulmedizin / Pathologie	18.-20.09.2020	Dr. Andreas Goldammer
Fr. Wissenschaftliche Theorie SA und SO Hygiene	6.-8.-.11.2020	Mag. phil. Shakiri Juen
Verwandte Heilsysteme	29.-31.01.2021	Rita Heese

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

Kosten: € 1625,- 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

