

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 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 2020

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	05.-07.3.2021	Elmar Spielauer
Kunst & Philosophie des Yoga und der Meditation I	09.-11.4.2021	Elmar Spielauer
Pindaswed, Kansu 3 + 20 Gunas, Konstitutionslehre	07.-09.5.2021	Elisabeth Maurer
Kunst & Philosophie des Yoga und der Meditation II	04.-06.6.2021	Elmar Spielauer
<i>Sommer-Yoga-Woche (nur mit Yoga-Ausbildung)</i>	<i>5.-10.7.2021</i>	<i>Elmar Spielauer</i>
Abhyanga, Herzpichu, Anulom Agni + Aam, Ernährung	03.-05.9.2021	Elmar Spielauer
Prinzipien der ayurvedischen Ernährung, kochen I	15.-17.10.2021	Daniela Wolff
Abhyanga, Bauchuhr, Ayurveda und Spiritualität	05.-07.11.2021	Elmar Spielauer
Synchronabhy., Aromatherapie	03.-05.12.2021	Elmar Spielauer
Knieguß, Wirbelsäulen-Dhara Ölkunde, Krankheitsentstehung	21.-23.1.2022	Elmar Spielauer
Udvardana, Garshana, Schönheitspflege Teil 1	25.-27.2.2022	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	.03.2022	Sascha Kriese
Herzdharma, Padhabyanga Ethik, Theorie Vertiefung	.04.2022	Elmar Spielauer
Vertiefung Pulslesen und Interaktion, Pejoti	Mai 2022	Sascha Kriese Fr-So 9 – 18:00
Shirodhara	Juni 2022	Elmar Spielauer
Sommer-Yoga-Woche	Juli 2022	Elmar Spielauer
Reflexion - Auswärtswochenende	September 2022	Elmar Spielauer
Vertiefung Pulslesen und Interaktion, Frauenkunde	Oktober 2022	Sascha+Rebecca Kriese Fr-So 9 – 18:00
Ernährungslehre Teil II	.11.2022	Daniela Wolff
Pitta-Abhyanga (mit Energiebahnen und -punkten)	Dezember 2022	Elisabeth Maurer
Vedische Astrologie	Jänner 2023	Bernd Rössler
Pitta-Abhyanga (mit Energiebahnen und -punkten)	Februar 2023	Elisabeth Maurer

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	März 2023	Elmar Spielauer Elisabeth Maurer
Marmalehre und Marmamassage Teil 1	April 2023	Fredieriecke Couvee
Subtile Energien in der Massagearbeit	Mai 2023	Robert Henderson
Ayurvedische Kinderkunde	Juni 2023	Fredieriecke Couvee

Sommer-Yoga-Woche	Juli 2023	Elmar Spielauer
Gesichtsmassage (Schönheitspflege Teil 2)	September 2023	Martina Rosen
Kräuterkunde	Oktober 2023	Karoline Peters
Pancha Karma	November 2023	Elisabeth Maurer
ICH-Marke – Business/Marketing	Dezember 2023	Manfred Greisinger
Vertiefung in die yogischen Schriften, Spiritualität	Jänner 2024	Eberhard Bär
Abschlussprüfung , Nuad	Februar 2024	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	19.-21.03.2021	Matthias Schreiber
Grundlagen der Schulmedizin / Physiologie	21.-23.05.2021	Matthias Schreiber
Grundlagen der Schulmedizin / Pathologie	01.-03.10.2021	Dr. Andreas Goldammer
Erste Hilfe – selbständiger Kurs bei Rotem Kreuz oder Johanniter		selbständig
Fr. Wissenschaftliche Theorie SA und SO Hygiene		Mag. phil. Shakiri Juen
Verwandte Heilsysteme, TCM	07.-09.01.2022 28.-30.01.2022	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 Smita Naram oder Hemang Parekh).

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

