

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

Ausbildungsleitung Caroline Durstberger & 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.

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 2023

Die Inhalte für die jeweiligen WE sollen eine grobe Information geben. **Etwaiige 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	24. - 26.3.2023	Elmar Spielauer
Kunst & Philosophie des Yoga und der Meditation I	14. - 16.4.2023	Elmar Spielauer (in der Kraftquelle)
Pindaswed, Kansu Agni, Krankheitsentstehung	12. - 14.5.2023	Elmar Spielauer Caroline Durstberger
Kunst & Philosophie des Yoga und der Meditation II	9. -11.6.2023	Elmar Spielauer
<i>Sommer-Yoga-Woche (nur für Yoga Ausbildung)</i>	<i>3.-8. Juli 2023</i>	<i>Elmar Spielauer</i>
Abhyanga, Herzpichu, Anulom Agni + Aam, Ernährung	15. -17.9.2023	Elmar Spielauer
Prinzipien der ayurvedischen Ernährung, kochen I	13.-15.10.2023	Daniela Wolff
Abhyanga, Bauchuhr, Ayurveda und Spiritualität	10. -12.11.2023	Elmar Spielauer
Kniefuß, Wirbelsäulen-Dhara Ölkunde, Krankheitsentstehung	15. -17.12.2023	Elmar Spielauer
Synchronabhy., Aromatherapie	19. -21.1.2024	Elmar Spielauer
Udvaartana, Garshana, Schönheitspflege Teil 1	23. -25.2.2024	Martina Rosen

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

Kosten Ausbildung: € 3300,- inkl. umfangreicher Ausbildungsunterlagen, Basisöle und -materialien, Übungsabende und kleiner Pausenversorgung (zuzügl. ev. Übernachtungskosten).

Kosten Yogaausbildung: € 850,- inkl. 4 wöchigen Yoga Online Kurs.

Ayurveda 2. Jahr	Termine	Referenten
Freitag: Teilprüfung Sa.+So: Pulslesen und Interaktion 1		Sascha Kriese
Herzdharma, Padhabyanga Ethik, Theorie Vertiefung		Elmar Spielauer
Shirodhara		Elmar Spielauer
Vertiefung Pulslesen und Interaktion, Pejoti 2		Sascha Kriese Fr-So 9 – 18:00
<i>Sommer-Yoga-Woche (nur für Yoga Ausbildung)</i>		Elmar Spielauer
Reflexion - Auswärtswochenende		Elmar Spielauer
Vertiefung Pulslesen und Interaktion, Frauenkunde 3		Sascha Kriese Fr-So 9 – 18:00
Pitta-Abhyanga (mit Energiebahnen und -punkten)		Elisabeth Maurer
Pitta-Abhyanga (mit Energiebahnen und -punkten)		Elisabeth Maurer
Kräuterkunde		Britta Hermann
Subtile Energien in der Massagearbeit		Robert Henderson

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

Kosten Ausbildung: € 3300,- inkl. umfangreicher Ausbildungsunterlagen, Basisöle und -materialien, Übungsabende und kleiner Pausenversorgung (zuzügl. ev. Übernachtungskosten).

Kosten Yogaausbildung: € 850,- inkl. 4 wöchigen Yoga Online Kurs.

Ayurveda 3. Jahr	Termine	Referenten
Ernährung / Kochen Teil 2		Daniela Wolff
ICH-Marke – Business/Marketing		Manfred Greisinger
Marmalehre und Marmamassage		Pankaja
Gesichtsmassage (Schönheitspflege Teil 2)		Martina Rosen
<i>Sommer-Yoga-Woche (nur für Yoga Ausbildung)</i>		Elmar Spielauer

Nasen-, Ohren-, Augenpflege, Khizilis, Anwendungspläne entwickeln und ausführen, Dokumentation Weg in die Selbständigkeit		Caroline Durstberger Elmar Spielauer
Pancha Karma		Caroline Durstberger Elmar Spielauer
Vedische Astrologie		Pankaja
Ayurvedische Kinderkunde		Manfred Greisinger
Vertiefung in die yogischen Schriften, Spiritualität		Eberhard Bär
Abschlussprüfung , Nuad		Elmar Spielauer

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

Kosten Ausbildung: € 3300,- inkl. umfangreicher Ausbildungsunterlagen, Basisöle und -materialien, Übungsabende und kleiner Pausenversorgung (zuzügl. ev. Übernachtungskosten).

Kosten Yogaausbildung: € 850,- inkl. 4 wöchigen Yoga Online Kurs.

Modul / „Schulmedizin“	Termine	ReferentInnen
Grundlagen der Schulmedizin / Anatomie	28.-30.4.2023	
Grundlagen der Schulmedizin / Physiologie	2.-4.6.2023	
Grundlagen der Schulmedizin / Pathologie	22.-24.9.2023	Dr. Gerlinde Durstberger
FR Wissenschaftliche Theorie SA und SO Hygiene	17.-19.11.2023	Mag. phil. Shakiri Juen Denny Kunnekaden
Verwandte Heilsysteme	26.-28.1.2024	Rita Heese
Erste Hilfe – selbständiger Kurs bei Rotem Kreuz oder Johanniter		selbständig

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

Kosten: € 1650,- 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



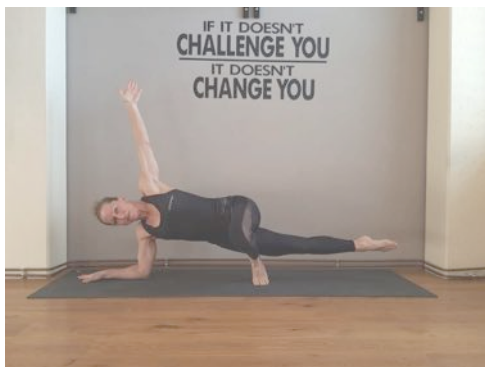
Ausbildungsmodul Yoga-LehrerIn

Ausbildungsleitung Elmar Spielauer

Die Yogaausbildung ist eine sehr bereichernde Ergänzung zur Ayurvedaausbildung um dir zusätzliche Ansätze und Tools zu bieten deine Klienten ganzheitlich zu betreuen und ihnen zu helfen Praktiken zur Selbsthilfe in den Alltag zu integrieren.

Du erlernst eine Matrix um Asanas schnell zu verstehen, die wesentlichen Keypoints zu erkennen und diese auf das Können deiner Teilnehmer anzupassen. Das Verständnis vom Zusammenspiel des menschlichen Körpers wird dir auch in deiner Massagepraxis neue Erkenntnisse bringen und deine Behandlungen noch in sich stimmiger werden lassen.

Die Atemarbeit ist ein weiterer wichtiger Schwerpunkt, der deine eigenen Atemtechniken erweitert und dir ermöglichen wird, Atemkurse und Workshops anzubieten. Mit Meditation, Mantren, Kirtan, Entspannung und Co wird das Programm abgerundet und es werden dir neue Wege für gelebte Spiritualität aufgezeigt.



Das erwartet dich:

200h Yoga Teacher Training in 3 Jahre

Jeden Sommer eine Woche Intensivtraining nahe bei Wien

Intensiver Schwerpunkt auf

Asana: Alignment, Anatomie, therapeutische Zusammenhänge, therapeutische Übungen, Flows, Stunden/Kurs/Workshopdesigns

Pranayama: Theorie aber vor allem viel Praxis diverser Atemtechniken

Meditation: Erlernen unterschiedlicher Meditationen, Entspannungsübungen, Visualisationen, Affirmationen, Mantren und Kirtan

Voraussetzung für die Teilnahme:

Verpflichtung auf 3 Jahre (jährliche Zahlung möglich, bei Einmalzahlung 10% Rabatt)

Absolvierung des Onlinekurses der Basicserie vor der 1. Yogawoche (Onlinekurs im Preis inkludiert)

Bereitschaft zur Eigenpraxis zwischen den Ausbildungswochen

Open Mind and open Heart