

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

Ausbildungsleitung Caroline Durstberger & Elmar Spielauer

Liebe Interessierten an Ayurveda und Yoga,

es war uns immer ein Anliegen **Ayurveda und Yoga** zusammenzubringen. 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 - und es freut uns sehr, eine im deutschsprachigen Raum, einzigartige **Kombination dieser beiden Ausbildungen** anbieten können!

1 x pro Monat findet ein Ayurveda-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 der 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. Die Arbeit mit Ayurveda und Yoga ist vielseitig, abwechslungsreich und sehr bereichernd.

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.

Für den Abschluss der Ausbildung bzw. die Einreichung für den Gewerbeschein in Österreich, sind **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)

Hier sind die Termine ab September 2023

Die Inhalte für die jeweiligen WE sollen eine grobe Information geben.

Etwaiige Änderungen der Ausbildungsinhalte oder Termine behalten wir uns vor.

Basismodul Ayurveda	Termine	Referenten
Was ist dieser Ayurveda? Mahabutas, Doshas, Tiefenentspannung, Tools	01.-03.09.2023	Pankaja
Kunst & Philosophie des Yoga und der Meditation I (in der Kraftquelle Altlenzbach)	29.9-1.10.2023	Elmar Spielauer
Selbstmassage Physiologie, Dhatus, Malas, Shrotas, Gunas	20.-22.10.2023	Elmar Spielauer
Kunst & Philosophie des Yoga und der Meditation II (in der Kraftquelle Altlenzbach)	24.-26.11.2023	Elmar Spielauer
Pindaswed, Kansu Agni, Krankheitsentstehung	8.-10.12.2023	Elmar Spielauer Caroline Durstberger
Udvardana, Garshana, Schönheitspflege I	5.-7.01.2024	Martina Rosen
Abhyanga, Herzpichu, Anulom Agni + Aam, Ernährung	02.-04.02.2024	Elmar Spielauer
Abhyanga, Bauchuhr, Ayurveda und Spiritualität	01.-03.03.2024	Elmar Spielauer
Knieguß, Wirbelsäulen-Dhara Ölkunde, Krankheitsentstehung	05.-07.04.2024	Elmar Spielauer
Prinzipien der ayurvedischen Ernährung, kochen I	03.-05.05.2024	Daniela Wolff

Kurszeiten: Freitag 16:00-20:00, Samstag 9 - 18:00 und Sonntag 9 - 17:00 (Ausnahme S. Kriese)

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

Kosten Yোগaausbildung: € 850,- (jährlich) inkl. 4 wöchigen Yoga Online Kurs.

Ayurveda 2. Jahr	Termine	Referenten
Vedische Astrologie		Pankaja
Freitag: Teilprüfung Sa.+So: Pulslesen und Interaktion I		Sascha Kriese
ICH-Marke – Business/Marketing		Manfred Greisinger
Vertiefung Pulslesen und Interaktion, Pejoti II		Sascha Kriese Fr-So 9 – 18:00
Kräuterkunde		Britta Hermann
Vertiefung Pulslesen und Interaktion, Frauenkunde III		Sascha Kriese Fr-So 9 – 18:00
Shirodhara		Elmar Spielauer
Vertiefung in die yogischen Schriften Spiritualität		Eberhard Bähr
Herzdharma, Padhabyanga Ethik, Theorie Vertiefung		Elmar Spielauer
Reflexion - Auswärtswochenende		Elmar Spielauer

Kurszeiten: Freitag 16:00-20:00, Samstag 9 - 18:00 und Sonntag 9 - 17:00 (Ausnahme S. Kriese)

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

Kosten Yogausbildung: € 850,- (jährlich) inkl. 4 wöchigen Yoga Online Kurs.

Ayurveda 3. Jahr	Termine	Referenten
Ernährung / Kochen II		Daniela Wolff
Subtile Energien in der Massagearbeit		Robert Henderson
Marmalehre und Marmamassage		Pankaja
Gesichtsmassage, Schönheitspflege II		Martina Rosen
Aromatherapie, Nuad		Elmar Spielauer

Weg in die Selbständigkeit Pancha Karma Nasen-, Ohren-, Augenpflege Anwendungspläne entwickeln und ausführen		Elmar Spielauer Caroline Durstberg
Pitta-Abhyanga (mit Energiebahnen und -punkten) I		Elisabeth Maurer
Marmalehre und Marmamassage II		Pankaja
Pitta-Abhyanga (mit Energiebahnen und -punkten) II		Elisabeth Maurer
Abschlussprüfung , Nuad		Elmar Spielauer

Kurszeiten: Freitag 16:00-20:00, Samstag 9 - 18:00 und Sonntag 9 - 17:00 (Ausnahme S. Kriese)

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

Kosten Yogausbildung: € 850,- (jährlich) inkl. 4 wöchigen Yoga Online Kurs.

Modul / „Schulmedizin“	Termine	ReferentInnen
Grundlagen der Schulmedizin Anatomie & Physiologie		Dr. Gerlinde Durstberger
Grundlagen der Schulmedizin Anatomie & Physiologie		Mag. Benjamin Fink
Grundlagen der Schulmedizin Pathologie		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 9 - 18:00 und Sonntag 9 - 17:00

Kosten: € 1650,- (einmalig) inkl. umfangreicher Ausbildungsunterlagen

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
Meditation
Pranayama

Yoga:

Asanas, Pranayama, Meditation
Philosophie und Geschichte

Entspannungstechniken

Energielehre

Kommunikation

Prozessarbeit

Frauenkunde:

Menstruation
Schwangerschaft
Menopause

Kräuterkunde

Panchakarma

Marma Therapie

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
Herz-Dhara (Guß)
Wirbelsäulen-Dhara
Knie-Dhara
Teilmassagen

Schönheitspflege – Masken & Packungen
Shiro-Dhara (Stirnguß)
Marma-Massage
Augen-, Ohren- und Nasenpflege
Khizillis (Kräuterstempel)
Beyjoti (Vata reduzierend)
Nuad

Etwaige Änderungen der Ausbildungsinhalte behalten wir uns vor.

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

