

## Einzig fortlaufende Ausbildung in Österreich! Ayurveda-PraktikerIn

Ausbildungsleitung Caroline Durstberger & Elmar Spielauer

Liebe Interessierten an Ayurveda und Yoga,

Ayurveda ist eine Form der traditionellen Medizin, die vor über 5.000 Jahren in Indien entstand. Ayurveda bedeutet auf Sanskrit **"die Wissenschaft des Lebens"**. Die ayurvedische Heilung basiert auf dem Ausbalancieren von Körper, Geist und den Bioenergien und basiert auf der Lehre der 5 Elemente (Luft, Wasser, Feuer, Erde und Raum). Der optimale Gesundheitszustand wird erreicht, wenn der Mensch ganzheitlich auf allen Ebenen ausgeglichen ist.

Unser Ausbildung zur/zum **„Ayurveda-Wohlfühl-PraktikerIn“** ist sowohl eine Bildungsreise als auch eine persönliche Transformation mit einer Vielzahl von beruflichen Möglichkeiten für AbsolventInnen. Wir lehren die ayurvedische Vorsorge und zeigen, wie wir Andere durch ayurvedische Anleitungen zu Körperarbeitstherapien, Ernährung, Kräutern und Gewürzen, Yoga und Meditationspraktiken in die Lage versetzen können, ein gesünderes, glücklicheres und erfüllteres Leben zu führen.

Die Ayurveda Ausbildung ist eine **gewerbliche Ausbildungen**, die der gesetzlichen Regelung des Bundesministeriums für Arbeit und Wirtschaft entspricht\*. Sie berechtigt die AbsolventInnen selbstständig als Ayurveda PraktikerInnen zu arbeiten und umfasst Kursarbeiten in vielen ayurvedischen Anwendungen zur Gesundheitsförderung und Wellnesspflege. Jede Methode hat einzigartige Vorteile, um das Gleichgewicht von Körper und Geist bei zukünftigen KlientInnen wiederherzustellen.

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.

\* 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)

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. Zu den Anwendungen gehören Abhyanga, Shirodhara, Pindasweda, Kati Basti und Kansu. Die AbsolventInnen lernen wie man die Körperkonstitution eines Individuums bestimmt und Agni (Verdauungsfeuer), Dhatus (Gewebe) und Malas (Abfallprodukte) mit traditioneller indischer Medizin bewertet.

**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.

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! Jede Ausbildung kann natürlich auch separat gemacht werden.

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 Praktikums-, Weiterbildungs- und Reisemöglichkeiten und auch ein Netzwerk für die künftige Selbständigkeit.

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

Gesamtunterrichtseinheiten: Die gesamte theoretische und praktische Ausbildung umfasst 765 UE, davon 130 UE Schulmedizin, während einer Dauer von drei Jahren. Zudem müssen mindestens 150 Einzelanwendungen, davon mindestens 50 unter Supervision, protokolliert nachgewiesen werden.

Die 6 Wochenenden mit Inhalt Schulmedizin finden regelmäßig parallel zur Ayurveda/Yoga-Ausbildung statt.

### Hier sind die VORLÄUFIGEN Termine ab März 2024

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
Kunst & Philosophie des Yoga und der Meditation I (in der Kraftquelle Alt Lengbach)	08.-10.03.2024	Elmar Spielauer
Selbstmassage Mahabutas, Doshas, Gunas, Physiologie	19.-21.04.2024	Elmar Spielauer Caroline Durstberger
Kunst & Philosophie des Yoga und der Meditation II (in der Kraftquelle Alt Lengbach)	17.-19.05.2024	Elmar Spielauer
Chakrenlehre (in Englisch) (online, 9 Zoom Termine von 22.03-17.05)	Freitags 13:30-14:30	Rajam Shankar
Prinzipien der ayurvedischen Ernährung, kochen I	13.-15.09.24	Daniela Wolff
Pindaswed, Kansu Dhatus, Malas, Agni, Krankheitsentstehung	11.-13.10.2024	Elmar Spielauer Caroline Durstberger
Abhyanga, Herzpichu, Anulom Agni + Aam, Hals-, Nasen-, Ohrenpfelge	15.-17.11.2024	Elmar Spielauer
Udvaartana, Garshana, Schönheitspflege Teil 1	13.-15.12.2024	Martina Rosen
Abhyanga, Bauchuhr, Synchronabhyanga	17.-19.01.2025	Elmar Spielauer
Knieguß, Wirbelsäulen-Dhara Ölkunde, Krankheitsentstehung	14.-16.02.2025	Elmar Spielauer

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

**Kosten Ausbildung: € 3330,-** (jährlich) inkl. umfangreicher Ausbildungsunterlagen, Basisöle und -materialien und Übungsabende (zuzügl. ev. Übernachtungskosten).

Ayurveda 2. Jahr	Termine	Referenten
Vedische Astrologie (in Englisch) (online, 7 Termine)		Andrew Mason
Freitag: Teilprüfung Sa.+So: Pulslesen und Interaktion 1 (mit C14+15)		Sascha Kriese
Business/Marketing (mit C14+15)		
Vertiefung Pulslesen und Interaktion, Pejoti 2 (mit C14+15)		Sascha Kriese <b>Fr-So 9 – 18:00</b>
Kräuterkunde (mit C14+15)		Britta Hermann
Vertiefung Pulslesen und Interaktion, Frauenkunde 3 (mit C14+15)		Sascha Kriese <b>Fr-So 9 – 18:00</b>
Shirodhara		Elmar Spielauer
Vertiefung in die yogischen Schriften Spiritualität (mit C15)		Eberhard Bähr
Herzdharma, Padhabyanga Ethik, Theorie Vertiefung		Elmar Spielauer
Reflexion - Auswärtswochenende (In der Kraftquelle Alt Lengbach)		Elmar Spielauer

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

**Kosten Ausbildung: € 3330,-** (jährlich) inkl. umfangreicher Ausbildungsunterlagen,  
Basisöle und -materialien und Übungsabende (zuzügl. ev. Übernachtungskosten).

Ayurveda 3. Jahr	Termine	Referenten
Ernährung / Kochen Teil 2		Daniela Wolff
Subtile Energien in der Massagearbeit		Robert Henderson
Marmalehre und Marmamassage Teil 1		Pankaja
Schwangerschaft Ernährung, Massage und Wochenbett		Paula Flicker

Weg in die Selbstständigkeit Nuad, Vergleich TCM & Ayurveda		Elmar Spielauer
Dinacharya, Ritucharya, Aromatherapie, Klinik Anwendungspläne entwickeln und ausführen		Giuditta Paci-Fortune Caroline Durstberg
Abhyanga PK, Svedana Pancha Karma, Kuren		Paula Flicker
Marmalehre und Marmamassage Teil 2		Pankaja
Regionale Kräuter Jahreskreis		
Abschlussprüfung , Nuad		Elmar Spielauer

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

**Kosten Ausbildung: € 3330,-** (jährlich) inkl. umfangreicher Ausbildungsunterlagen,  
Basisöle und -materialien und Übungsabende (zuzügl. ev. Übernachtungskosten).

Modul / „Schulmedizin“	Termine	ReferentInnen
Grundlagen der Schulmedizin / Anatomie		Dr. Gerlinde Durstberger
Grundlagen der Schulmedizin / Physiologie		Mag. Benjamin Fink
Grundlagen der Schulmedizin / Pathologie		Dr. Gerlinde Durstberger
FR Wissenschaftliche Theorie SA und SO Hygiene		Mag. phil. Shakiri Juen Denny Kunnekaden
Verwandte Heilsysteme		Rita Heese
<b>Erste Hilfe – selbständiger Kurs bei Rotem Kreuz oder Johanniter</b>		<b>selbständig</b>

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  
Spiritueller 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  
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  
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** finden wir später auch die Möglichkeit, uns mit KollegInnen auszutauschen, Erfahrungen aus der Praxis oder sonstige Themen zu bearbeiten und uns 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