

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



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