



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 Ausbildung**, 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.



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 Selbstständigkeit.



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 April 2025

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 Mahabutas, Doshas, Dinacharya, Diagnose	29.-31. Aug 25	Caroline Durstberger
Pindaswed, Kansu Gunas, Agni, Ama, Anamnese	26.-28. Sept 25	Caroline Durstberger Elmar Spielauer
Abhyanga I, Bauchuhr, Herzpichu, Dhatus, Malas	10.-12. Okt 25	Elmar Spielauer
Sanskrit (ONLINE) 01., 09., 15., 22., 27. & 30.10, 03. & 06.11	18:30-20:30	Shakiri Juen
Prinzipien der ayurvedischen Ernährung, kochen I Ritucharya, 6 Rasas, Ojas	07.-09. Nov 25	Daniela Wolff
Udvardana, Garshana, Schönheitspflege Teil 1	12.-14. Dez 25	Martina Rosen
Abhyanga II, Ohrenfüllen Synchronabhyanga, Krankheitsentstehung	30. Jän - 1. Feb 26	Elmar Spielauer
Knieguß, Wirbelsäulen-Dhara Nasya, Augenbad, Shrotas	20.-22. Feb 26	Elmar Spielauer
Kunst & Philosophie des Yoga und der Meditation I (in der Kraftquelle Altlenzbach)	März 2026	Elmar Spielauer Caroline Durstberger
Kunst & Philosophie des Yoga und der Meditation II (in der Kraftquelle Altlenzbach)	April 2026	Elmar Spielauer

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

Kosten Ausbildung: € 3500,- (jährlich) inkl. umfangreicher Ausbildungsunterlagen, Basisöle und -materialien und Übungsabende (zuzügl. ev. Übernachtungskosten).



Ayurveda 2. Jahr	Termine	Referenten
Kräuterkunde Ölkunde		Britta Hermann
Vertiefung in die yogischen Schriften Spiritualität	11. & 12. 04 2026 (ONLINE)	Eberhard Bähr
Regionale Kräuter Jahreskreis		Alexandra Muhm
Freitag: Teilprüfung Sa.+So: Pulslesen und Interaktion 1 (mit C18)		Sascha Kriese
Regionale Kräuter Jahreskreis		Alexandra Muhm
Vertiefung Pulslesen und Interaktion, Pejoti 2 (mit C18)		Sascha Kriese Fr-So 9 - 18:00
Vedische Astrologie (in Englisch) (online, 7 Termine)		Andrew Mason
Vertiefung Pulslesen und Interaktion, Frauenkunde 3 (mit C18)		Sascha Kriese Fr-So 9 - 18:00
Shirodhara Subdhoshas		Elmar Spielauer Caroline Durstberger
Herzdhara, Padhabyanga		Elmar Spielauer

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

Kosten Ausbildung: € 3500,- (jährlich) inkl. umfangreicher Ausbildungsunterlagen,
Basisöle und –materialien und Übungsabende (zuzügl. ev. Übernachtungskosten).

Ayurveda 3. Jahr	Termine	Referenten
Reflexion - Auswärtswochenende (In der Kraftquelle Alt Lengbach)		Elmar Spielauer
Ernährung / Kochen Teil 2 Rasayanas		Daniela Wolff
Subtile Energien in der Massagearbeit		Robert Henderson
Chakrenlehre (Online) in Englisch, ggf. mit Übersetzung und Aufzeichnung		Rajam Shankar



Schwangerschaft Ernährung, Massage und Wochenbett		Paula Flicker
Nuad, Vergleich TCM & Ayurveda		Elmar Spielauer
Schönheitspflege Teil 2		Martina Rosen
Weg in die Selbstständigkeit Detox, Svedana, Pancha Karma, Kuren		Caroline Durstberger
Abschlussprüfung , Nuad		Elmar Spielauer

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

Kosten Ausbildung: € 3500,- (jährlich) inkl. umfangreicher Ausbildungsunterlagen, Basisöle und -materialien und Übungsabende (zuzügl. ev. Übernachtungskosten).

Modul / „Schulmedizin“	Termine	ReferentInnen
Verwandte Heilsysteme	12.-14.09 2025	Rita Heese
Hygiene - Online Kurs	25.& 26.10 2025	Mag. Eva Schembera
Grundlagen der Schulmedizin Anatomie & Physiologie	28.-30.11 2025	Dr. Gerlinde Durstberger
Grundlagen der Schulmedizin Anatomie & Physiologie	23.-25.01 2026	Mag. Laszlo Roth
Grundlagen der Schulmedizin Pathologie	27.02-01.03 2026	Dr. Gerlinde Durstberger
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: € 1750,- (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 Abschlusßprüfung 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
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

Faktoren für die Gesundheit:

Die Dhatukette
Vridhi und Kashayxa der Dhatus
Upadhatus - Unterewebe
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

Marma Therapie

Suveda Ayurveda

Caroline Durstberger, Rechte Wienzeile 45/13, 1050 Wien
www.vedavital.at * Telefon 0699 101 505 40 * caroline@suveda.space



Hauptmassagen und praktischen Anwendungen des Ayurveda:

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 Punkte
Augen-, Ohren- und Nasenpflege
Khizillis (Kräuterstempel)
Beyjoti (Vata reduzierend)
Nuad

Weitere Vorteile der Ayurveda-Ausbildung bei VedaVital:

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 bei SUVEDA AYURVEDA begrüßen zu dürfen und versprechen Dir schon jetzt eine schöne Zeit und unvergleichliche Erfahrungen in deiner zukünftigen Arbeit mit Ayurveda.

Alles Gute wünscht euch das Ayurveda-Ausbildungsteam!

Namastè

