



Einzig fortlaufende Ausbildung in Österreich!

Ayurveda-PraktikerIn

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.



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 Februar 2026

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	25. - 27. Sept 2026	Caroline Durstberger
Kunst & Philosophie des Yoga und der Meditation I (in der Kraftquelle Altlenzbach)	09. - 11. Oktober 2026	Elmar Spielauer
Prinzipien der ayurvedischen Ernährung, kochen I Ritucharya, 6 Rasas, Ojas	06.-08. Nov 2026	Daniela Wolff
Udvardana, Garshana, Schönheitspflege	04. - 06. Dez 2026	Martina Rosen
Pindaswed, Kansu Gunas, Agni, Ama, Anamnese	22. - 24. Jänner 2027	Caroline Durstberger
Abhyanga I, Bauchuhr, Herzpichu, Dhatus, Malas, Diagnose	12.- 14. Februar 2027	Caroline Durstberger
Abhyanga II, Ohrenfüllen Synchronabhyanga, Krankheitsentstehung	12. - 14. März 2027	Caroline Durstberger
Kunst & Philosophie des Yoga und der Meditation II (in der Kraftquelle Altlenzbach)	16.-18. April 2027	Elmar Spielauer
Knieguß, Wirbelsäulen-Dhara Nasya, Augenbad	21.-23. Mai 2027	Elmar Spielauer
Chakrenlehre (Online) in Englisch	Mai/Juni 2027	Rajam Shanker

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
Reflexion - Auswärtswochenende		Elmar Spielauer Jörg Manfredi
Freitag: Teilprüfung Basismodul Shirodhara Subdhoshas, Shrotas		Caroline Durstberger
Subtile Energien in der Massagearbeit		Robert Henderson
Ernährung / Kochen Teil 2 Rasayanas		Daniela Wolff
Marma Lehre		Giuditta Paci-Fortune
Vertiefung in die yogischen Schriften Spiritualität		Eberhard Bähr
Vedische Astrologie (in Englisch) ONLINE		Andrew Mason
Schwangerschaft Ernährung, Massage und Wochenbett		Paula Flicker
Schönheitspflege Teil 2		Martina Rosen
Abhyanga - 5 Stellungen Detox, Pancha Karma, Kuren		Paula Flicker

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
Brand Building - Aufbau und Positionierung der Eigenmarke		Vladimir Petkovic
Kräuterkunde Ölkunde		Britta Hermann
Regionale Kräuter 1 Jahreskreis		Alexandra Muhm



Herzdhara, Padhabyanga		Caroline Durstberger
Fr: Wege in die Selbstständigkeit ONLINE Sa.+So: Pulslesen und Interaktion 1 (mit C18)		Sascha Kriese
Regionale Kräuter 2 Jahreskreis		Alexandra Muhm
Sanskrit (ONLINE)		Shakiri Juen
Vertiefung Pulslesen und Interaktion, Pejoti 2 (mit C18)		Sascha Kriese Fr-So 9 - 18:00
Vertiefung Pulslesen und Interaktion, Frauenkunde 3 (mit C18)		Sascha Kriese Fr-So 9 - 18:00
Abschlussprüfung		Caroline Durstberger

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
Grundlagen der Schulmedizin Anatomie & Physiologie	02.-04.10.2026	Dr. Gerlinde Durstberger
Grundlagen der Schulmedizin Anatomie & Physiologie	27.-29.11.2026	Mag. Benjamin Fink
Hygiene - ONLINE Kurs	30. & 31.01.2027	Mag. Eva Schembera
Grundlagen der Schulmedizin Pathologie	19.-21.02.2027	Dr. Gerlinde Durstberger
Verwandte Heilsysteme	09.-11.04.2027	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: € 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 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
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

SuvEDA Ayurveda

Caroline Durstberger, Rechte Wienzeile 45/2/13, 1050 Wien

suveda.space * Telefon 0699 101 505 40 * caroline@suveda.space



Frauenkunde:

Menstruation
Schwangerschaft
Geburtsvorbereitung
Pflege des Kindes
Menopause

Kräuterkunde

Panchakarma

Marma Therapie

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

