

Ashoka Ayurveda-Ausbildungen: Informationen und Preisliste

Ayurveda – Ausbildungen

- Ayurveda – Massage – Praktiker
- Ayurveda – Therapeut
- Ayurveda – Kosmetik – und Schönheitspflege

Ayurveda allgemein

- Ayurveda Basic
- Einzelseminare

Ayurveda – Massage – Praktiker

Intensive Ausbildung der ayurvedischen Massagen: authentisch und kompetent. Erlernen Sie die Kunst der Ölbehandlungen zur Anwendung in der eigenen Ayurveda-Praxis oder im Spa- und Kurbereich.

Anschließend ist ein Aufbaustudium zum Ayurveda-Therapeuten möglich

Tage:	Inhalt:
6	Ayurveda-Basisschulung
6	Abhyanga – Ayurveda – Ganzkörpermassage
6	Padabhyanga und Udvarthana Ayurvedische Fuß- /Beinmassage und Pulver- Massage
6	Panahasveda, Shirodara und individuelle Behandlungen
Gesamtumfang Unterricht Unterrichtsstunden	24 Tage 180 Stunden



ASHOKA
trust in your elements

Preis	1.800 Euro
Bei Zahlung in einer Summe	1.710 Euro bis spätestens 1 Monat vor Unterrichtsbeginn
Teilzahlungen	400 Euro Anzahlung
Restzahlung	In 4 Monatsraten per Lastschrift zum ersten des Monats
Prüfungsgebühr	150 Euro

Die Prüfung beinhaltet einen schriftlichen und praktischen Teil am Ausbildungsort.

Beschreibung der Ausbildung

- Intensive praktische und theoretische Ausbildung
- Authentische Massage- und Ölanwendungen
- Weiterqualifizierung zum Ayurveda-Therapeuten möglich

Sie erlernen die Techniken und Abläufe der ayurvedischen Massagen in hoher Qualität, auf authentische und praxisnahe Weise, von langjährig erfahrenen Ayurveda-Experten. Ein ganzheitliches Verständnis des Ayurveda mit seiner Philosophie, Anatomie, Konstitutionsbestimmung und darauf aufbauenden Therapiemethoden erhalten Sie durch die in die Ausbildung integrierte Ayurveda-Basisschulung bei unseren indischen Ayurveda-Ärzten.

Lernziel

Sie erhalten eine umfassende Ausbildung in den ayurvedischen Ganzkörper- und Teilkörpermassagen mit individuell abgestimmten Ölen und Kräutern.

Durch die intensiven Übungen, Anleitungen und Korrekturen erlernen Sie die ayurvedischen Massagetechniken und Behandlungsmethoden, um so die Sicherheit für die Anwendung in ihrem neuen Beruf zu erlangen.

Aufbau

Die Ausbildung in ayurvedischer Massage umfasst 24 Unterrichtstage (240 Unterrichtseinheiten/ 180 Zeitstunden + Prüfung). Die Ausbildung kann als Kompaktlehrgang (24 Tage am Stück) oder als Blockausbildung besucht werden und endet ca. 3 Monate nach dem letzten Ausbildungsblock mit einer Prüfung zum Ayurveda-Massage-Praktiker.



Aufbauend empfiehlt sich das Studium zum Ayurveda-Therapeuten.

Ayurveda-Basis-Ausbildung

- grundlegende Konzepte des Ayurveda: *Doshas*, *Gunas*
- ayurvedische Konstitution: *Prakriti* / *Vikriti*
- praktische Anwendung des Dosha-Konzeptes; Konstitutionsbestimmung mit Fragebögen
- Gesundheit und Krankheit im Ayurveda: Ursachen, Krankheitsverlauf und Therapie

Abhyanga-Ganzkörpermassage

- Indikationen und Kontra-Indikationen; Griffe, Behandlungsabläufe und Variationen der *Abhyanga* mit Praxisübungen; Vor- und Nachbehandlung, typgerechte Abstimmung von Massagedruck und -rhythmus mit praktischer Anwendung;
- Verwendung und Eigenschaften von Ölen

Teilkörpermassage für Fuß-, Gesicht-, Kopf- und Pulvermassage

- *Padabhyanga* - ayurvedische Fuß- und Beinmassage: Demonstration und Übung der *Padabhyanga* als Einzel- und Synchronmassage; *Ghee* als Massage-Therapeutikum in seiner Herstellung und Verwendung
- *Mukabhyanga* - ayurvedische Gesichtsmassage mit Spezialgriffen und Abläufen
- *Shiroabhyanga* – spezielle Kopfmassage
- *Udvardana* - vitalisierende Pulvermassage

Rückenmassage, Ölkunde

- Panahasveda - ayurvedische Rückenmassage: mit warmer Rückenpackung (Lepa), Techniken mit Spezialgriffen,
- Ölkunde: therapeutische Eigenschaften von Basisölen, Thailams & Kräutern
- Übungen anhand von Fallbeispiele



Stirnguss, Behandlungsabläufe

- *Shirodhara* - Techniken des Stirngusses: Öle, Zeitabstimmung und Handling; Vorbereitung, emotionale Begleitung, Rahmenbedingungen und technische Handhabung
- individuelle Abstimmung der Ayurveda-Massage, Behandlungssetting, Praxismanagement

Ayurveda – Therapeut

Aufbau-Ausbildung für Ayurveda-Massage-Praktiker in Spezialbehandlungen der ayurvedischen Behandlungsmethoden für die professionelle Ayurveda-Therapie in höchster Qualität

Tage	Inhalte
3	Intensive Ayurveda-Behandlungen Reis- und Kräuterbeutelmassage, Ölgüsse
6	Marma-Massage und Therapie mit Kräuterbeutel
3	Gewürze, Kräuter und deren Anwendung
3	Ernährung, Nahrungsmittelkunde, Reinigung
3	Diagnose und Anwendungspraxis der Massage- und Marma-Therapie
3	Einführung in die Ayurveda-Psychologie
3	Bauchmassage und Rückentherapie
Gesamtumfang Unterricht	24 Tage
Unterrichtsstunden	180 Stunden
Preise	1.800
Bei Zahlung in einer Summe	1.710 Euro bis spätestens 1 Monat vor Unterrichts- beginn
Teilzahlungen:	400 Euro Anzahlung In 4 Monatsraten per Lastschrift zum 1. des Monats
Prüfungsgebühr	150 Euro

Prüfung

Die Prüfung für das Abschlusszertifikat »Ayurveda-Therapeut« kann nach vollständigem Besuch aller Ausbildungsseminare und einer bestandenen Prüfung in ayurvedischer Massage abgelegt werden. Die Abschlussprüfung beinhaltet eine umfassende Abschlussarbeit mit der Dokumentation eines Praxisfalls sowie eine schriftliche und mündliche Prüfung.



Beschreibung der Ausbildung

- Vertiefen Sie Ihre therapeutische Kompetenz mit traditionellen Techniken.
- Erlernen Sie individuelle Therapien für Prävention und Heilung.
- Werden Sie kompetenter Begleiter bei intensiven Kuren

Das Aufbaustudium steht jedem Ayurveda-Massage-Praktiker offen. Es erweitert das Wissen und die praktischen Fertigkeiten rund um die ayurvedische Massagetherapie.

Im Vordergrund stehen:

- Diagnose und vertiefende Behandlungstechniken
- Ernährungs- und Kräutertherapie
- typgerechte Gesprächstherapie und psychologische Begleitung

Lernziel

Aufbauend zur Ayurveda-Massage gewinnen Sie hohe Kompetenz durch das Erlernen zusätzlicher Ayurveda-Therapien. Mit diesen Kenntnissen werden ihre professionellen Behandlungen noch gefestigt und ausgebaut, sodass Sie mit hoher Qualität Ihre Klienten beraten und unterstützen können.

Aufbau

Das Aufbaustudium der Ayurveda-Therapie umfasst 24 Ausbildungstage, welche durch Praktikumstage in unserem eigenen Kurzentrum ergänzt werden können. Es ist für alle Teilnehmer mit nachweisbarer Vorbildung in ayurvedischer Massage offen und stellt eine qualifizierte Weiterbildung dar, die optimal auf ein neues, berufliches Tätigkeitsfeld vorbereitet. Die Abschlussprüfung zum/zur Ayurveda-Therapeutin findet ca. 3 Monate nach dem letzten Ausbildungsblock mit einer schriftlichen, mündlichen und praktischen Prüfung sowie einer Abschlussarbeit statt. Zugangsvoraussetzung zur zertifizierten Abschlussprüfung ist der vollständige Besuch aller Ausbildungsblöcke und der Nachweis eines Praktikums.

Inhalte

Reis- und Kräuterbeutelbehandlungen und Ölgüsse

- Massagetechniken mit dem nährenden Reisbeutel und ausleitenden Pindas (*Sastik Sali Pinda Sveda, Jambira Pinda Sveda*)
- traditionelle Ayurveda-Güsse (*Pizzhichil, Shirodhara*)



- Ölung der Sinnesorgane und des Kopfes (*Nasya, Akshi Nehatarpana, Karna-Purana, Shirobasti*)

Bauchmassage und Rückentherapie

- Massagetechniken und energetische Arbeit der Ayurveda-Bauchmassage;
- Übungspraxis mit Vor- und Nachbehandlung zur lokalen Rückentherapie (Kati, Griva, Nabi Basti)

Marma und Kalari - Spezialtherapien für den Bewegungsapparat

- Marma-Massage und Behandlungsvariationen für den Bewegungsapparat (HWS/BWS/LWS)
- Techniken zur Bearbeitung des *Marma-Nadi*-Systems mit heißen Kräuterbeuteln (*Kizhli*) und Auflagen (*Lepas*)
- Anamnese und Diagnose in der *Marma*-Therapie
- Fallbeispiele und Rezepturen der *Marma*- und Kräutertherapie

Diagnose und Anwendungspraxis der Massage- und Marma-Therapie

- Anamnese und Diagnose für die Ayurveda-Therapeuten
- Massage-therapeutische Untersuchungsmethoden
- gezielte Behandlungsstrategien bei Verschleißerkrankungen, Bandscheiben- und Gelenkbeschwerden sowie in der Schmerztherapie

Ernährung, Nahrungsmittelkunde, Reinigen,

- individuelle Ernährungskonzepte und Diäten zum Ausgleich körperlicher und mentaler Beschwerden
- Nahrungsmittelkunde und Ernährungstherapie: Erstellen von Speiseplänen
- Fasten- und Reinigungsprogramme: *Panchakarma*-Ernährung und Rezepte

Gewürze und Kräuter und deren Anwendung

- Theorie und Praxis ayurvedischer Heilkräuter (*Dravyaguna*) nach Eigenschaften und Heilwirkung untersucht
- Hausrezepte aus der Ayurveda-Kräuterküche zur Behandlung von Alltagsbeschwerden



Einführung in die Ayurveda-Psychologie

- Grundlagen Ayurveda-Psychologie
- Bewusstwerdung des grob- und feinstofflichen Körpers (*Koshas*)
- Charakterstrukturen der mentalen Konstitutionstypen
- typgerechte Reaktionsmuster und Blockaden
- Ernährungsempfehlungen für die Psyche
- Praxis der psychologischen Gesprächsführung

Beratungspraxis und Erfolgsstrategien

- Beratungskompetenz, Anamnese, Ernährungspläne und Therapiestrategien; praktische Arbeit mit Fallbeispielen
- Ayurveda-Psychologie, typgerechte Gesprächsführung und Psyche stärkende Maßnahmen
- Grundlagen unternehmerischen Handelns

Ayurveda – Kosmetik – und Schönheitspflege

Die Basis traditioneller ayurvedischer Schönheitsbehandlungen- und konzepte durch sanfte Ölmassagen, Haut- und Haarpflege sowie ayurvedischer Kosmetik mit Anti-Aging Programm

Tage	Inhalte
3	Mukabhyanga – Ayurvedische Gesichtsmassage und Schönheitspflege
3	Spezialtherapien für Haut und Haar
3	Samvahana- Massagetechniken für die Königin in dir
Gesamtumfang Unterricht	9 Tage
Unterrichtsstunden	90 Stunden
Gesamtumfang Lernunterricht	54 Stunden
Gesamtumfang Stunden	144 Stunden
Preise	630 Euro
Anzahlung	250 Euro
Restzahlung	14 Tage vor Seminarbeginn lt. Rechnung
Prüfungsgebühr	100 Euro
Prüfung	ca. 4 Monate nach Ausbildungsende

Beschreibung der Ausbildung

- Die ideale Pflege für jeden Konstitutions- und Hauttyp.
- Erlernen Sie Massagen, die den Körper verjüngen und die Seele streicheln.
- Innere und äußere Schönheit mit ayurvedischen Anwendungen

Diese Ausbildung beinhaltet eine qualifizierte und ayurvedisch kosmetische Schulung für Frauen. Sie erleben die besondere Wirkung der ayurvedischen Schönheitsbehandlungen und -Rezepturen am eigenen Körper.

Lernziel

In zwölf inspirierenden Schulungstagen erlernen Sie ein ganzheitliches Anti-Aging Konzept mit Massagetechniken für Gesicht und Dekolleté sowie verjüngenden Behandlungen für den ganzen Körper mit wirkungsvollen Ölen, Masken, Packungen und Heilkräutern. Sie entwickeln die Fähigkeit, Konstitution und Haut individuell zu diagnostizieren und Ihre Behandlung darauf abzustimmen.



Inhalte

Mukabhyanga - ayurvedische Gesichtsmassage und Kosmetik

- *Mukhabhyanga* - die ayurvedische Gesichtsmassage
Massagegriffe für Nacken und Dekolleté sowie Ablauf der Kosmetikbehandlungen; Hauttypen und -Diagnose; *Lepa* – Masken und Packungen

Spezialtherapien für Haut und Haar

- Spezialtherapien für Haut und Haar: vertiefende Techniken der Mukabhyanga
- Spezialbehandlungen für Augen- und Mundpartie
- spezielle Öle, Kräuter und Packungen für die Haut- und Haarpflege, gegen Haarausfall oder Schuppen
- kosmetische Therapiekonzepte gegen Hauterkrankungen (Akne, Neurodermitis, Entzündungen, Pusteln, Milien u.a.)

Samvahana - Massagetechniken für die Königin in dir

- kosmetische Ganzkörpermassage und Anti-Aging-Therapie nach ayurvedischer Tradition: *Samvahana*-Techniken mit Seidentuch, Pinsel und Bürste; Rituale für die Weiblichkeit; Pflege der Sinne durch Farben und Düfte, Entspannung für den Rücken
- sanfte *Samvahana*-Oelmassage für Frauen; Stirnguss in der Kosmetikbehandlung; Öle und Kräuter für die Verjüngung und Hautpflege; *Rasayana*-Nahrungsmittel und Kräuter für die Frau.



Ayurveda Basic

Praxisorientierte Ausbildung, die die Basis für diverse Ayurveda Ausbildungskonzepte legt, aber auch Ihnen das Verständnis um den eigenen Körper näherbringt. Lernen Sie Ihren eigenen Körper und die eigene Persönlichkeit besser zu verstehen, um typgerecht zu leben. Nehmen Sie Ihre Gesundheit und Lebensqualität in die eigene Hand.

Tage	Inhalte
3	Typgerechte Ayurveda-Ernährung
6	Abhyanga – Ayurveda-Ganzkörpermassage
6	Ayurveda-Basis-Schulung
3	Gewürze und Kräuter und deren Anwendung
Gesamtumfang Unterricht	18 Tage
Unterrichtsstunden	140 Stunden
Preis	1.400 Euro
Bei Zahlung in einer Summe	1.320 Euro
Anzahlung	400 Euro
Restzahlung	14 Tage vor Seminarbeginn lt. Rechnung

Beschreibung des Seminars

- Universeller Einstieg in die ayurvedische Heilkunde, Massage, Ernährung.
- Erfahren Sie, wie Sie Körper und Seele mit Ayurveda ganzheitlich stärken.
- Gestalten Sie ihr Leben mit den neu erlernten Prinzipien



Ayurveda hat das Ziel, die Gesundheit zu stärken, die Krankheit zu heilen, um gesund zu altern. Mit der Ayurveda Basic Ausbildung ermöglichen Sie sich einen umfassenden und praxisorientierten Einstieg in diese vielschichtige Lehre vom gesunden und langen Leben.

Lassen Sie sich von dem authentischen Wissen unserer erfahrenen Ayurveda-Experten begeistern und lernen Sie die Ayurveda-Heilkunde, Ernährung, Massage und Psychologie in Theorie und Praxis kennen.

Lernziel

Sie lernen den Menschen aus ayurvedischer Sicht zu betrachten, um dann mit dem erworbenem Wissen praktisch individuelle Ernährungsempfehlungen, typgerechte Massagen und Tips für die Umsetzung ayurvedischer Gewürz- und Kräuterbehandlungen von Alltagsbeschwerden zu geben.

Inhalte

Ayurveda-Basislehrgang

- grundlegende Konzepte des Ayurveda: *Doshas, Gunas*
- ayurvedische Konstitution: *Prakriti /Vikriti*
- praktische Anwendung des Dosha-Konzeptes; Konstitutionsbestimmung mit Fragebögen
- Gesundheit und Krankheit im Ayurveda: Ursachen, Krankheitsverlauf und Therapie

Typgerechte Ayurveda-Ernährung

- Ayurveda-Ernährung für die Jahres- und Tageszeiten: Ernährungsrichtlinien für den Alltag
- Konstitutionsgerechte Ayurveda-Ernährung: Empfehlungen zum Dosha-Ausgleich und für die Agni-Stärkung
- Einsatz von Gewürzen und Kräutern, ayurvedische Menü-/Speisepläne gestalten



Gewürze und Kräuter und deren Anwendung

- Theorie und Praxis ayurvedischer Heilkräuter (*Dravyaguna*) nach Eigenschaften und Heilwirkung untersucht
- Hausrezepte aus der Ayurveda-Kräuterküche zur Behandlung von Alltagsbeschwerden

Abhyanga

- Indikationen und Kontra-Indikationen; Griffe, Behandlungsabläufe und Variationen der *Abhyanga* mit Praxisübungen; Vor- und Nachbehandlung, typgerechte Abstimmung von Massagedruck und -rhythmus mit praktischer Anwendung;
- Verwendung und Eigenschaften von Ölen

Einzelseminare

Ayurveda Grundlagen

Tage Inhalte

6	Ayurveda-Basis-Ausbildung 48 Stunden	480 Euro
3	Ernährung, Nahrungsmittelkunde, Reinigung, 24 Stunden	240 Euro
3	Typgerechte Ayurveda Ernährung 24 Stunden	240 Euro
3	Gewürze und Kräuter und deren Anwendung 24 Stunden	240 Euro
3	Diätetik bei ernährungsbedingten Beschwerden 24 Stunden	240 Euro

Massage und Ölbehandlungen

6	Abhyanga – Ayurveda – Ganzkörpermassage 48 Stunden	480 Euro
6	Padabhyanga, Shiroabhyanga, Udvartana Ayurvedische Fuß- /Beinmassage, Kopfmassage u. Pulvermassage 48 Stunden	480 Euro
6	Panahasveda, Shirodara und individuelle Behandlungen 48 Stunden	480 Euro
3	Intensive Ayurveda Behandlungen Reis und Kräuterbeutelmassage, Ölgüsse,	
3	Mukabhyanga – Ayurvedische Gesichtsmassage und Schönheitspflege 24 Stunden	240 Euro