

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

Tage	Inhalte	
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	
	24 Stunden	240 Euro
3	Mukabhyanga – Ayurvedische Gesichtsmassage und Schönheitspflege	
	24 Stunden	240 Euro

Mehr Informationen

Ashoka Ayurveda
Madeira / Portugal
info@ashoka-ayurveda.com
www.ashoka-ayurveda.com
Tel. +351 291 930948



Ausbildungen von Ashoka Ayurveda:

Informationen und Preisliste

Die Preise sind gültig ab dem 1.05.2020.
Änderungen und Irrtümer vorbehalten.

Ashoka Ayurveda-Kurzentrums

Madeira/Portugal
info@ashoka-ayurveda.com
www.ashoka-ayurveda.com



Ashoka-Gründerin Birgit Moukom

Sie möchten mehr wissen über Ayurveda? Sie haben Freude an berührenden Massagen und Behandlungen? Bei uns erhalten Sie fundiertes Wissen durch unsere indischen Ayurveda-Ärzte und erlernen die Massage-techniken durch Therapeuten aus der Praxis, die ihr Wissen gern kompetent an Sie weitergeben.

Nach einer erfolgreich abgeschlossenen Ayurveda-Ausbildung haben Sie die Möglichkeit, Ihr Wissen in einem Praktikum in unseren Standorten zu vertiefen und eventuell auch später als Therapeut bei uns zu arbeiten.

Folgende Ayurveda-Ausbildungsseminare können Sie bei uns absolvieren:

Ayurveda – Ausbildungen

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

Einzelseminare

Alle Massagen können auch separat und einzeln erlernt werden.

Wir freuen uns auf Sie!

Birgit Moukom und Ihr Ashoka-Team

Ayurveda-Basic

Beschreibung des Seminars

- Universeller Einstieg in die ayurvedische Heilkunde, Massage, Ernährung
- Erfahren Sie, wie Sie Körper, Geist und Seele mit Ayurveda ganzheitlich stärken

Ayurveda hat das Ziel, die Gesundheit zu stärken, gesund zu werden und 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 erworbenen Wissen praktisch individuelle Ernährungsempfehlungen, typgerechte Massagen und Tipps 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

Eckdaten

Tage	Inhalte
------	---------

6	Ayurveda-Basislehrgang
6	Abhyanga – ayurvedische Ganzkörpermassage
3	Typgerechte Ayurveda-Ernährung
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 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 den in die Ausbildung integrierten Ayurveda-Basislehrgang 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 Massage-techniken und Behandlungsmethoden, um so die Sicherheit für die Anwendung in ihrem neuen Beruf zu erlangen.

Aufbau

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

Aufbauend empfiehlt sich das Studium zum Ayurveda-Therapeuten.

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



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
- Udvaartana – vitalisierende Pulvermassage

Rückenmassage, Ölkunde

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

Stirnguss, Behandlungsabläufe

- Shirodhara – Techniken des Stirngusses: Öle, Zeitabstimmung und Handling; Vorbereitung, emotionale Begleitung, Rahmenbedingungen und technische Handhabung
- Individuelle Abstimmung der Ayurveda-Massage, Behandlungssetting, Praxismangement

Tage Inhalt

6	Ayurveda-Basislehrgang
6	Abhyanga – ayurvedische Ganzkörpermassage
6	Padabhyanga und Udvarthana – ayurvedische Fuß- und Beinmassage und Pulver-Massage
6	Panahasveda, Shirodhara und individuelle Behandlungen

Gesamtumfang Unterricht	24 Tage
Unterrichtsstunden	180 Stunden
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
-----------------------	----------

Prüfung

Diese Prüfung beinhaltet einen schriftlichen und praktischen Teil am Ausbildungsort.



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

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-Therapeut(in) findet ca. drei 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

Beratungspraxis und Erfolgsstrategien

- Beratungskompetenz, Anamnese, Ernährungspläne und Therapiestrategien; praktische Arbeit mit Fallbeispielen
- Typgerechte Gesprächsführung und stärkende Maßnahmen
- Grundlagen unternehmerischen Handelns

Tage	Inhalte
4	Intensive Ayurveda-Behandlungen Reis- und Kräuterbeutelmassage, Ölgüsse
6	Marma-Massage und Therapie mit Kräuterbeutel
3	Gewürze, Kräuter und deren Anwendung
4	Ernährung, Nahrungsmittelkunde, Reinigung
3	Diagnose und Anwendungspraxis der Massage- und Marma-Therapie
4	Bauchmassage und Rückentherapie

Gesamtumfang Unterricht	24 Tage
Unterrichtsstunden	180 Stunden
Preis	1.800 Euro
Bei Zahlung in einer Summe	1.710 Euro
<i>bis spätestens 1 Monat vor Unterrichtsbeginn</i>	
Teilzahlungen	400 Euro Anzahlung
Restzahlung	In 4 Monatsraten
<i>per Lastschrift zum ersten des Monats</i>	
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

- 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

- Mukabhyanga – 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.

Eckdaten

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	72 Stunden
Preis	720 Euro
Anzahlung	250 Euro
Restzahlung	14 Tage
<i>vor Seminarbeginn lt. Rechnung</i>	
Prüfungsgebühr	100 Euro
Prüfung	ca. 4 Monate
<i>nach Ausbildungsende</i>	

