

Unterkunft und Verpflegung



Die Ayurveda-Ausbildung wird in einem Haus am Meer in Gaula, Madeira, Portugal durchgeführt. Dieses dient gleichzeitig als Unterkunft für die Teilnehmer und verfügt über 10 Schlafzimmer, Gemeinschaftsräume und einen Privatpool.

Unterbringung für 14 Nächte

(inkl. Flughafentransfer)

Einzelzimmer:	750 Euro
Geteiltes Zimmer (mit eigenem Bett):	560 Euro
Ayurvedische Vollpension für 14 Tage:	450 Euro



Mehr Informationen

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



Ausbildungen von Ashoka

Informationen und Preisliste

Die Preise sind gültig ab dem 01.06.2023.
Änderungen und Irrtümer vorbehalten.

Ashoka Ayurveda-Kurzentrums

Madeira/Portugal
backoffice@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 & europäischen Ayurveda-Ärzte und erlernen die Massagetechniken 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 an 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-Massage-Praktiker Ayurveda-Therapeut (Aufbaustudium)

Wir freuen uns auf Sie!

Birgit Moukom und Ihr Ashoka-Team

Der Ayurveda-Massage-Praktiker

Beschreibung des Ausbildung

- Intensive praktische und theoretische Ausbildung
- Authentische Massage- und Öl-Anwendungen
- 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 unserer indischen Ayurveda-Ärztin Dr. Krishna Priya.

Lernziel

Eine umfassende Praxisausbildung für die professionelle Ayurveda-Arbeit sowie die Grundausbildung für den Ayurveda-Therapeuten.

Diese umfasst ayurvedische 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 zum Ayurveda-Massage-Praktiker besteht aus dem Ayurveda-Basislehrgang, der praktischen Grundausbildung und einem Prüfungstag. Sie umfasst 14 Ausbildungstage, davon finden vier Tage online und zehn Tage in Präsenz auf Madeira, Portugal statt.

Der Ayurveda-Basislehrgang besteht aus vier Blöcken á sieben Stunden (samstags und sonntags) und wird als Online-Kurs angeboten (Insgesamt 28 Stunden).

Die praktische Grundausbildung umfasst neun Unterrichtstage á sieben Stunden (63 Stunden) und die Prüfung zum Ayurveda-Massage-Praktiker wird am zehnten Tag abgelegt. Aufbauend empfiehlt sich das Studium zum Ayurveda-Therapeuten.

Ayurveda hat das Ziel, die Gesundheit zu stärken, gesund zu werden und gesund zu altern. Mit dem Ayurveda-Basislehrgang ermöglichen Sie sich einen umfassenden 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 und Ernährung in Theorie und Praxis kennen.

Inhalt

- Einführung in die Philosophie des Ayurveda
- Die fünf Elemente
- Grundlegende Konzepte des Ayurveda: Doshas, Gunas,
- Einführung in die ayurvedische Konstitutionslehre Prakriti/Vikriti
- Praktische Anwendung des Dosha Konzeptes
- Konstitutionsbestimmung mit Fragebögen
- Definition von Gesundheit und Krankheit im Ayurveda
- Ursachen, Krankheitsverlauf und Therapie
- Öl-Kunde (therapeutische Eigenschaften von Ölen)
- Konzepte der Gesunderhaltung im Ayurveda
- Typgerechte Ayurveda-Ernährung für die Jahres- und Tageszeiten
- Ernährungsrichtlinien für den Alltag
- Ayurvedische Heilkräuter (Dravyaguna) nach Eigenschaften und Heilwirkung untersucht
- Einsatz von Gewürzen und Kräutern
- Hausrezepte aus der Ayurveda-Kräuterküche zur Behandlung von Alltagsbeschwerden



Doktor Krishna Priya

Ausbildungshintergrund:

2016 Abschluss – Bachelor of Ayurvedic medicine and Surgery (BAMS) von Sree Kalabyraveswara Swami Ayurvedic Medical College, Hospital & Research Centre Bangalore (Rajiv Gandhi University Karnataka)

Beruflicher Hintergrund:

2016 - 2018 Assistenzärztin für Ayurveda im CGH Earth Wellness Center, Kerala, Indien

2018 - 2019 Ayurveda-Arzt im staatlichen Ayurveda-Krankenhaus Mathoor und verschiedenen anderen Kliniken

2019 - 2021 Calendula Ayurvedic Hospital Siofok, Ungarn als Ayurveda-Ärztin

2021 - heute Ayurveda-Ärztin bei Ashoka Ayurveda Madeira

Abhyanga-Ganzkörpermassage

- Indikationen und Kontra-Indikationen
- Erlernen der Massagegriffe, Variationen und Behandlungsabläufe
- Typgerechte Abstimmung von Massagedruck und –rhythmus
- Vor- und Nachbehandlung
- Verwendung der richtigen Massageöle
- Innere Haltung des Therapeuten

Teilkörpermassagen

- Padabhyanga – ayurvedische Fuß- und Beinmassage: Demonstration und Übung als Einzel- und Synchronmassage
- Ghee als Massage- Therapeutikum in seiner Herstellung und Verwendung
- Mukabhyanga – ayurvedische Gesichts- und Oberkörpermassage mit Spezialgriffen und Abläufen

Rückenmassage und Garshana (Seidenhandschuh Massage)

- Panahasveda – ayurvedische Rückenmassage mit Spezialgriffen
- Erlernen der Seidenhandschuhmassage insbesondere in Hinblick auf die gewichtsreduzierende und stoffwechselanregende Behandlung

Eckdaten

Tage	Inhalt
4	Online Ayurveda-Basislehrgang
3	Abhyanga – ayurvedische Ganzkörpermassage
3	Pad- und Mukabhyanga– ayurvedische Fuß- und Beinmassage sowie die Gesichts – und Oberkörpermassage
3	Panahasveda und Garshana – ayurvedische Rücken- und Seidenhandschuhmassage
1	Prüfung zum Ayurveda-Massage-Praktiker

Gesamtumfang Unterricht	14 Tage
Unterrichtsstunden	91 Stunden
Preis	2.000 Euro
In Teilzahlungen möglich	500 Euro Anzahlung
Restzahlung	In 4 Monatsraten
Prüfungsgebühr	150 Euro

Prüfung

Diese Prüfung beinhaltet einen schriftlichen und praktischen Teil am Ausbildungsort.

Zertifizierung

Die Ausbildung zum Ayurveda-Massage-Praktiker wird nach Prüfungsbestehen zertifiziert durch Ashoka Ayurveda und den indischen Partner Greens Ayurveda.



Timetable



Ayurveda-Basislehrgang (Online-Kurs)

Samstag, 16.11.2024 und Sonntag 17.11.2024

Samstag, 23.11.2024 und Sonntag 24.11.2024

Praktische Grundausbildung zum Ayurveda-Massage-Praktiker

(in Präsenz in Madeira, Portugal)

Anreisetag: Sonntag, 01.12.2024

Ausbildungsstart: Montag, 02.12.2024

Abschlussprüfung: Freitag, 13.12.2024

Abreisetag: Samstag, 14.12.2024 und Sonntag,
15.12.2024 bis spätestens 10 Uhr

Wochenenden

Samstage und Sonntage stehen den Teilnehmern
zur freien Verfügung

Begleitendes Programm

Unser Ziel ist es, Ihnen nicht nur das praktische Wissen, sondern auch die Philosophie und Lebensweise näher zu bringen. Nur wenn man etwas selbst erfährt und sich dem ganz hingibt, ist man in der Lage neues Wissen nachhaltig aufzunehmen und zu implementieren. Daher haben wir ein Programm kreiert, das Ihnen die Gelegenheit dazu gibt, sich mit Madeira und unserer Philosophie vertraut zu machen.

Ayurvedische Ernährung

Für den Aufenthalt bieten wir eine ayurvedische Vollpension an für alle Teilnehmer an. Diese wird von einer privaten Ayurveda-Köchin zubereitet und hilft dabei, den Körper und Geist zu stärken und die Wirkung von einer der drei wichtigsten Säulen im Ayurveda am eigenen Leib zu erfahren. Mitkochen und damit Mitlernen ist natürlich möglich.

Yoga-Angebot (im Kurspreis inklusive)

Yoga und Ayurveda sind Schwesterdisziplinen und auch bei uns ein elementarer Bestandteil des Programms. Unsere Yoga-Lehrer helfen Ihnen an allen Präsenztagen (Montag - Freitag) dabei gut und bereits mental geschärft in den Tag zu starten. Ihr Körper wird Ihnen das morgendliche Dehnen zudem danken.

Gemeinsamer Ausflug - Waldbaden (im Kurspreis inklusive)

Abgerundet wird das Programm von einem Ausflug in die Natur Madeiras. Unsere ausgebildete Waldbaden-Expertin, lädt Sie zu einem bewussten Spaziergang in die Wäldern ein. Neben der zu begutachtenden Vielfalt Madeiras, werden die fünf Sinne bei Mentaltraining und Gehmeditationen gestärkt. Das Bad im Wald führt zu Stressreduktion und zur Steigerung des Wohlbefindens und ist somit ideale Prüfungsvorbereitung.

