

Berufsausbildung zum in Österreich gesetzlich anerkannten

Ayurveda-Wohlfühlpraktiker

(BGBl. II § 18 Abs. 1 der Gewerbeordnung 1994, BGBl. Nr. 194, Bundesgesetz BGBl. I Nr. 68/2008)

WAS IST AYURVEDA?

Ayurveda ist die gesammelte Lebensweisheit aus den Himalayaregionen und dem alten Indien. Es heißt, dass diese Lehre so alt ist wie die Menschheit selbst. Historiker gehen davon aus, dass der Ayurveda älter als jegliche Formen der chinesischen Heilsysteme darstellt.

Ayus heißt Leben und Veda heißt Wissen bzw. Weisheit. Damit ist nicht nur angesammeltes menschliches Wissen gemeint, sondern die Weisheit der Natur, die dem Leben innewohnt und das gesamte Universum durchströmt.

So ist, laut Ayurveda, dieses Ur-Wissen auch im Menschen vorhanden und deutet auf eine innewohnende Intelligenz hin, welche es zu erwecken gilt, um das volle Potenzial der menschlichen Natur zu erfassen. In seinem tieferen spirituellen Sinne geht es im ursprünglichen Ayurveda somit um die Verbindung zum wahren inneren Selbst.

Daher ist die ayurvedische Bezeichnung für Gesundheit „Swastha“, das bedeutet eine Verankerung in sich selbst. Der Mensch wird als gesund bezeichnet, wenn die Physiologie sich einem Zustand des Gleichgewichts befindet und seine Seele, Geist und Sinne sich im Zustand dauerhaften inneren Glücks befinden. Der altindische Arzt Susruta betonte demnach neben intakten Körperfunktionen auch das Erreichen eines höheren glückseligen Bewusstseinszustands unabhängig äußerer Lebensumstände.

In der heutigen Zeit wird Ayurveda in Europa hauptsächlich im Sinne der wohltuenden Anwendungen praktiziert. Aber auch das Konzept der Lebensweise und Philosophie als die Unterstützung zur Selbstheilung gewinnen vermehrt an Aufmerksamkeit..

DIE AYURVEDA-AUSBILDUNG

Inhalte im Überblick

- Die ayurvedischen Anwendungen und Massagetechniken
- Die Physiologie im Ayurveda
- Ayurveda-Ernährungslehre mit praktischem Kochen
- Die Ayurveda-Lebensberatung
- Das Menschenbild des Ayurveda, Konstitutionstypen, Bioregulation und präventive Gesunderhaltung
- Die sinnvollen Möglichkeiten für den modernen Westen
- Der ganzheitliche ayurvedische Lebensstil
- Einführung in Yoga, Meditation und Atemtechniken
- Schulmedizinische Grundlagen und fundierte Anatomie
- Dokumentation, Kommunikation, Ethik und Recht

Warum erscheint jetzt ein Ayurveda-Lehrgang sinnvoll?

- Trends wie Spiritualisierung, ganzheitliche Gesundheit, Longevity (Langlebigkeit), Mindfulness, das moderne Frauenbild, neues Altern, & die Globalisierung schaffen einen gesellschaftlichen Nährboden für Ayurveda.
- Ayurveda kombiniert die Säulen Naturheilkunde, feinstoffliche Energetik und physikalische Therapie. Es entspricht daher den Anforderungen eines modernen ganzheitlichen Philosophie- & Heilsystems.
- Die Weisheit baut auf einem 5000-7000 Jahre alten ganzheitlichen Prinzip auf, dessen Wirksamkeit sich als zeitlos versteht. Das Konzept bietet Lösungsansätze für Problematiken einer modernen Zeit.

DER HAUPTDOZENT



Der Ausbildungsleiter Mag David Batra erlernte Ayurveda überwiegend von seinem indischen Vater und in Indien. Seine Erfahrung in der Ausübung dieser Lehre erstreckt sich über fast zwei Jahrzehnte. Ebenso hat er die Wohlfühlpraktikerausbildung bereits viermal geleitet und dabei als Hauptdozent agiert. Seit 2010 ist er neben seiner Gesundheitspraxis im Genussdorf Gmachl tätig. Im Jahr 2013 kam die Wellnessresidenz Alpenrose am Achensee auch als Partner für entsprechende Ayurveda-Pakete dazu. Er ist Autor einer Studie zum Thema Ayurveda und Verfasser der Broschüre "Der Ayurveda-Ratgeber".

AUSBILDUNGSGEHALT

Grundlagen

- Definition und Philosophie von Ayurveda
- Historische Entwicklung
- Die 5 Urelemente
- Die 20 Eigenschaften (Gunas)
- Das Konzept der bioenergetischen Grundkräfte (Doshas)
- Die Ayurveda-Typen (Konstitution = Prakriti)
- Das derzeitige Ungleichgewicht (Vikriti)
- Die geistige Konstitution (Mana Prakriti),
- Die Unterfunktionen der Grundkräfte (Subdoshas)
- Die ayurvedische Physiologie: Konzept von Verdauung und Stoffwechsel (Agni) und unverdaulichem Material wie Schlacken (Ama), Immunkraft, Lebensessenz (Ojas) die sieben Arten von Gewebe (Dhatu), Abfallprodukte (Malas) und Körperkanäle (Shrotas)
- Die ayurvedische Gesundheitslehre (Swasthavritta)
- Ursachen für die Entstehung von Ungleichgewichten und in weiterer Folge Krankheit laut Ayurveda
- Ayurveda Tagesroutine (Dinacharya) Ausgleich von Vata, Pitta und Kapha
- Leben nach den Jahreszeiten
- Die Ayurveda-Konsultation (Konstitutionsbestimmung, Anamnesegespräch)
- Grundlagen der Wahrnehmung von Indikatoren wie Puls, Antlitz, Zunge
- Die Ayurveda-Kur (Systematische entgiftende „Pancha Karma Therapie“)
- Die gewebsaufbauende zellregenerierende Therapie (Rasayana-Therapie)

Ayurveda Ernährungslehre mit Kochkurs

- Grundlagen der ayurvedischen Ernährung und Gewürzkunde und Küchenapotheke
- Nahrung und ihre individuelle Verträglichkeit
- Vertiefung der ayurvedischen Ernährung, Menus
- Praktischer Ayurvedakochkurs

Dozent David Batra

Heimische Kräuterkunde

- Geschichte der europäischen Heilpflanzen
- Anwendungsgebiete in den verschiedenen Syptomkategorien
- Europäische Heilpflanzen im ayurvedischen Kontext.
- Praktische Workshops mit Herstellung eigener Produkte (z. B. Tinktur/ Salbe).

Traditionelle asiatische Kräuter

- Die wichtigsten Ayurveda Kräuter
- Eigenschaften von ayurvedischen Pflanzen
- Traditionelle Ayurveda Ölkunde

Ayurveda Teilanwendungen und Grundlagen der Massage

- Grundlagen der Ayurveda Massage: Indikationen und Kontraindikationen
- Theorie von Ayurveda Kopf - und Fußmassage
- Shiromardana (ayurvedische Kopfmassage im Sitzen)
- Hasta-Abhyanga (ayurvedische Handmassage)
- Koshta-Abhyanga (ayurvedische Bauchmassage)
- Shiro-Abhyanga (ayurvedische Kopfmassage im Liegen)
- Pad-Abhyanga (ayurvedische Fußmassage)

Abhyanga – Ayurveda Ganzkörpermassage

- Ayurveda Ganzkörpermassage
- Ayurveda Ganzkörpermassage synchron

Gewebsabbauende Anwendungen

Seidenhandschuhmassage (Garshan), Pulvermassage (Udvartana) und Kräuterballenmassage (Pinda Sweda)

- Seidenhandschuhmassage Garshan
- : Udvatana - Pulvermassage
- Stempel Massage (Pinda Sweda)

Ayurveda Spezialanwendungen und Vitalpunkte

- Dhara (Ölgüsse) und Shirodhara (Stirnölguss)
- Grundlagen der Marmatherapie
- Marma Massage und Marmapunkte und ihre Anwendung
- Netra Basti (Augenbad), Pichu (Ölumschläge)
- Ayurvedische Sportmassagen (Kalari, Thalodal Druckmassage)

•

Ayurveda und Frauen (Schwangerschaft, Geburt, Menopause)

- Die Bedeutung und der Umgang mit der ersten Regelblutung (Menarche)
- Ayurveda und Schwangerschaft: die einzelnen Schwangerschaftsmonate, Geburtsvorbereitung, die Geburt

Yoga in Theorie und Praxis

- Philosophische Grundlagen des Yoga
- Einführung in die Praxis des Yoga (Asanas – Pranayama - Meditation)
- Grundlagen der Methodik und Didaktik (einfache Yogazyklen für die Praxis)
- Gemeinsamkeiten Yoga und Ayurveda
- Entspannungsübungen
- Grundlagen der Chakren
- Themen der Chakren
- Meditation

Kommunikation und Beratungspraxis

- Grundlagen der Kommunikation (Rolle, Nähe-Distanz, Abgrenzung)
- Gewaltfreie Kommunikation
- Grundlagen der Gesprächsführung (Techniken, Methoden)
- Die Phasen im Beratungsprozess (Vom Erstgespräch bis zur Evaluation)
- Techniken zur Selbstreflexion (Psychohygiene, Intervention, Supervision)

Dokumentation und Ethik

Ayurveda Ernährungs- und Gesundheitsberatung

- Ernährungsberatungspraxis
- Besprechung von Praxisfällen, Beratungstechniken
- Training der Beratungen

Medizinische Grundlagen

- Grundlagen der Anatomie, Physiologie und Pathologie des menschlichen Körpers
- Hygiene

Dozent: Wäre bitte vom Wifi abzudecken

Rechtliche Grundlagen

- Allgemeine Rechtsgrundlagen, Berufsrecht

Einzelanwendungen

- 150 protokollierte Einzelanwendungen, davon 50 unter Supervision

Supervision wird in der Praxis dokumentiert, Für die Dokumentation der Einzelanwendungen sind die Teilnehmer selbst verantwortlich.

Prüfung und Abschluss

Abschlussarbeit mit anschließender mündlicher Prüfung.

Während der Ausbildung einmal jährlich ein Test.