

Basisblöcke

Block ¹	Theorie	UE	Praxis	UE
Basismodul I: Ayurveda Grundlagen (2,5 Tage)				
	Einführung: Geschichte, Schriften, Überblick, Anthropologie: Mahabhutas- Die fünf Elemente, Dosha-s: Die drei Prinzipien, Konstitution Gesundheitsbegriff im Ayurveda, Die drei Säulen des Ayurveda Krankheitsentstehung Pathologie	20		
Basismodul II: Ayurvedische Anatomie und Physiologie (2,5 Tage)				
	Dosha-s: Die drei Prinzipien Wiederholung Dhatu-s- Die sieben Gewebe Guna-s: Die zwanzig Qualitäten/Eigenschaften – Einleitung	18	Basti – das ayurvedische Ölbad mit Teigringen	2
Basismodul III: Draavyaguna – die Lehre der Substanzen (2,5 Tage)				
Voraussetzung: Guna-s: Videos und Aufgaben				
	Rasa-s: Die sechs Geschmäcker Die Effekte von Substanzen: Virya, Vipaka, Prabhav Verdauung Shamana, Shodana Ernährung Grundlagen Wiederholung: Guna-s	15	Kochkurs	5

Basismodul IV: Abhyanga – die ayurvedische Synchronmassage – Massagekurs (6 Tage)			
Voraussetzung: Basismodul I und II, Guna-s Videos und Aufgaben			
Abhyanga: Grundlagen der Massage, Indikation-Kontraindikation Körperlesen Ethik – Ekel und Intimität	10	Abhyanga - die ayurvedische Synchronmassage Körperlesen Das Praktikum am Nexenhof: Besprechung	48

Aufbaumodule

Block ¹	Theorie	UE	Praxis	UE
Aufbaumodul I: Abhyanga – Wiederholung (2,5 Tage)				
Voraussetzung: Basismodul I, II und IV, sowie Guna-s Videos				
	Guna-s Fragen & Antworten	2	Abhyanga: Wiederholung	18
Aufbaumodul II: Ayurvedische Anwendungen: Teilanwendungen Gesicht und Füße (4 Tage)				
Voraussetzung: Basismodul I-III				
	Mukhabhyanga – die ayurvedische Gesichtsmassage: Indikation-Kontraindikation Masken Indriya – HNO-Anwendung Padabhyanga - die ayurvedische Fußmassage	4	Mukhabhyanga – die ayurvedische Gesichtsmassage Indriya Padabhyanga – die ayurvedische Fußmassage	32
Aufbaumodul III: Ayurvedische Anwendungen: Kopf / Ganzkörperanwendung: Pottali (4 Tage)				
Voraussetzung: Basismodul I-IV				
	Shirobhyanga – die ayurvedische Kopfmassage: Indikation-Kontraindikation Shiropiccu – Indikation – Kontraindikation Pottali – die Stempelmassage: Salzstempel, Blätterstempel, Kräuterstempel, Reisstempel / Indikation - Kontraindikation	4	Shirobhyanga – die ayurvedische Kopfmassage Shiropiccu Pottalis	32

Aufbaumodul IV: Kochkurs (1 Tag)			
Voraussetzung: Basismodul I-III			
Ayurvedisches Kochen	8		
Aufbaumodul V: Ayurveda Grundlagen – Konstitution und Physiologie (2,5 Tage)			
Voraussetzung: Basismodul I-IV, Videos: Gunas, Tägliche Routine			
Konstitution: Prakriti und Vikriti	16	Körperlesen am Tisch	4
Die Zyklen: Dosha-s im Laufe der Zeiten (Tageszeiten, Jahreszeiten, persönliche Zyklen)		Dokumentation: Anwendungsprotokolle	
Ethik			
Protokollbesprechung			
Aufbaumodul VI: Abhyangakorrektur (2,5 Tage)			
Voraussetzung: BB I-IV, AM I			
Praxisbesprechung Wiederholung	4	Abhyangakorrektur	16
Fragen & Antworten Teilanwendungen		Vierhändig Massieren: Abhyangaführen und Abhyangafolgen Teilanwendungen Wiederholung	
Aufbaumodul VII: Ayurvedische Anwendungen: Kalari – Marmamassage (4 Tage)			
Voraussetzung: BB I-III			
Kalari - Marmamassage: Indikation-Kontraindikation Marmapunkte	3	Kalari - Marmamassage	17

Aufbaumodul VIII: Ayurvedische Anwendungen: Anwendungen Wiederholung (2,5 Tage)			
Voraussetzung: BB I-III, AM IX			
Praxis am Nexenhof Fragen & Antworten	4	Kalari – Marmamassage Anwendungen Wiederholung	16
Aufbaumodul VIII: Ayurvedische Anwendungen: Udvartan – die Pulvermassage / Stirnguss / Netra (3 Tage)			
Voraussetzung: BB I-IV, AM I, AM VIII			
Udvartan – die Pulvermassage: Indikation-Kontraindikation	4	Netra – das Augenbad	21
Shirodhara – der Stirnguss: Indikation – Kontraindikation		Udvartan – die Pulvermassage	
Netra – das Augenbad: Indikation – Kontraindikation		Wiederholung Teilanwendungen	
Aufbaumodul IX: Ayurveda und Spiritualität (2,5 Tage)			
Voraussetzung: Basismodul I, II und Videos: Yoga Philosophie, Prana/Tejas/Ojas, Gunas			
Spirituelle/philosophische/religiöse Impulse	16	Yoga	4
Aufbaumodul X: Öle, Gewürze, Kräuter – Zubereitungen (2,5 Tage)			
Voraussetzung: BM I-III, Videos: Westliche Kräuter, Indische Kräuter, Gewürze, Gunas			
Öle, Gewürze, Kräuter und Anwendungsmöglichkeiten	4	Zubereitungen	16
Aufbaumodul XI: Die psychisch-geistige Ebene des Ayurveda (2,5 Tage)			
Voraussetzung: BM I-III (offen für alle ab Samstag)			
Guna-s des Geistes: Sattva, Rajas, Tamas Ayurveda – Psychologie und Geist	20		

Aufbaumodul XII: Präventive Maßnahmen – Ayurveda und Gesundheitsvorsorge (2,5 Tage)			
Voraussetzung: BM I-III, Videos: Tägliche Routine, Westliche und Indische Kräuter, Gewürze, Gunas, Shamana-Shodana			
Pancakarma Rasayana – ayurvedische Verjüngungsmaßnahmen Pranayama Selbstmassage	20		
Aufbaumodul XIII: Erweiternde Methodik im Ayurveda: Marmapunkte (2,5 Tage)			
Voraussetzung: BM I-III, Videos: Marma			
Theorie der Chakren und Marma-s	5	Marma-Anwendung	15
Aufbaumodul XIV: Der Weg in die Selbstständigkeit (2,5 Tage)			
Voraussetzung: -			
Selbstständigkeit Dokumentation Recht	5		
KlientInnengespräche: Gesprächsprotokoll, Gesundheitsfragebogen	5	Klient:innengespräche Referate	10

Andere Module & Inhalte

Wiederholungsabende via Zoom (4 x/Jahr)	
Fragen & Antworten	36

Praktikum	
Voraussetzung: BM I-IV, Aufbaumodul: I, II	
Insgesamt 26 Tage Praxis am Nexenhof (davon am besten 6 Tage im ersten Ausbildungsjahr / 10 Tage im zweiten Ausbildungsjahr / 10 Tage im dritten Ausbildungsjahr)	150

Modul Medizinische Grundlagen (in Kooperation mit dem Veda Vital: <https://www.vedavital.at/ausbildung-weiterbildung/ausbildung.php>)

Themenschwerpunkte – Videos (You Tube)				
	Thema	UE	Aufgaben	UE
I a	Guna-s 1-4	4	Arbeitsblatt I	1
II	Gewürze 1-6	6	Arbeitsblatt II	1
III	Natürliche Bedürfnisse	1,5	Arbeitsblatt III	1
IV	Sub-Doshas 1-3	3	Arbeitsblatt IV	2
V	Prana/Tejas/Ojas	1	Arbeitsblatt V	0,5
VI	Srotas	1,5	Arbeitsblatt VI	1

VII	Westliche Kräuter 1-6	6	Arbeitsblatt VII	1
VIII	Indische Kräuter 1-6	6	Arbeitsblatt VIII	1
IX	Aharparinam	3	Arbeitsblatt IX	1
X	Ernährung bei Problemen	1,5	Arbeitsblatt X	1
XI	Shatkriyakal 1-5	5	Arbeitsblatt XI	1
XII	Ama in Dosha-s	3	Arbeitsblatt XII	1
XIII	Shamana-Shodana	1	Arbeitsblatt XIII	1
XIV	Abhyanga	1	Arbeitsblatt XIV	1
XV	Einführung Sanskrit	1	-	-

Fortbildungsmodul: Schwangerschaft und Schwangerenmassage / Geburt / Wochenbett / Babymassage (2,5 Tage)				
Schwangerschaft und Geburt		5	Schwangerenmassage Babymassage	15

Legende:

BM = Basismodul | AM = Aufbaumodul |

¹Jeder Block enthält Yogaeinheiten

Ort der Veranstaltungen ist, sofern nichts anderes verlautbart, der Ayurveda Verein Nexenhof