



**Die Heilpraktiker Schule**

---

# Ayurveda-Ausbildung

---

DHS Heilpraktikerschule Ingolstadt  
Schulort und Anschrift:  
Tel.: 0841 / 96 77 935

Inhaberin: Astrid Volkmer  
Schlüterstr. 5  
Fax: 0841 / 96 77 936

[www.dhs-ingolstadt.de](http://www.dhs-ingolstadt.de)  
85057 Ingolstadt  
[dhs-ingolstadt@web.de](mailto:dhs-ingolstadt@web.de)

## Inhaltsverzeichnis

<b>Ayurveda Ausbildung.....</b>	<b>3</b>
Grundsätzliches.....	3
▪ Zielgruppe.....	3
▪ Ziel.....	3
▪ Vorkenntnisse.....	3
▪ Kurszeiten.....	3
▪ Stundenanzahl.....	3
▪ Kosten .....	4
▪ Termine .....	4
▪ Kursleiterin .....	4
<b>Ausbildungsinhalte .....</b>	<b>5</b>
Ayurveda Basics (W 1).....	5
▪ 1.Tag .....	5
▪ 2. Tag .....	5
Ayurveda Basics (W 2).....	5
▪ 3. Tag .....	5
▪ 4. Tag.....	5
Ayurveda Ernährung (W 3).....	6
Ayurveda Manualtherapie (W 4).....	6
Spezialisierungskurse .....	6
▪ Grafik der Spezialkurse .....	7

# Ayurveda Ausbildung

## Grundsätzliches

### ▪ Zielgruppe

- Heilpraktiker und HP-Anwärter
- Physiotherapeuten, die das Praxisspektrum erweitern möchten
- Ernährungsberater / Dipl. Ökotrophologen / BGM-Experten
- und sonstige Gesundheitsberufe

**Grundsätzlich sind die Module 1 bis 4 auch für interessierte Laien geeignet.**

### ▪ Ziel

#### **Die 4 aufeinander aufbauenden Module**

- vermitteln ein Grundverständnis von Ayurveda
- zeigen seine Diagnostik (ohne Apparate)
- zeigen die Vielfalt seiner Behandlungsmethoden und deren Zusammenspiel auf
- ermöglichen eine qualifizierte Entscheidung für die spätere Spezialisierung
- Qualifizieren für präventive und erste kurative Behandlungen (Voraussetzung HP)

### ▪ Vorkenntnisse

- jeder Kurs bedingt den Vorausgegangenen
- ein späterer Einstieg bedarf eines Vorgesprächs und Klärung der Kenntnisse

### ▪ Kurszeiten

#### **Jeweils**

- Samstag von 9 – 12 Uhr und 14 - 18 Uhr
- Sonntag von 9 – 12 Uhr und 14 – 18 Uhr

### ▪ Stundenanzahl

- 14 Stunden pro Modul

## ■ Kosten

### für den Einführungskurs

- 80 € (Externe), 50 € (Schüler der DHS)

### für WE 1 und WE 2

- jeweils 310 € (Externe), 290 € (Schüler der DHS)

### für WE3 und W 4

- jeweils 340 € (Externe), 310 € (Schüler der DHS)

### enthalten sind

- Materialkosten
- Umfangreiches Manuskript incl. Literaturliste und Glossar der Sanskritbegriffe

## ■ Termine

### 27. Januar 2019 10-13 Uhr

- Einführung 3 Std.

### 30./31. März 2019

- WE 1

### 18./19. Mai 2019

- WE 2

### 28./29. September 2019

- WE 3

### 30. November/1. Dezember 2019

- WE 4

## ■ Kursleiterin

Sigrid Lottes



# Ausbildungsinhalte

## Ayurveda Basics (W 1)

Nach Absprache können wir jeden Morgen mit dem Sonnengebet und Atemübungen beginnen.

### ▪ 1.Tag

- Begrüßung, Vorstellungsrunde
- Definition des Ayurveda
- Ursprung & Geschichte
- Philosophischer Hintergrund, Ethik, spirituelle Maxime
- Facharzt-Spezialisierungen im Ayurveda in Indien
- Aufgabe und Einsatz von Ayurveda in westlichen Ländern

### ▪ 2. Tag

- Die fünf Elemente
- 3 Doshas (Bioenergien)
- Prakriti, die 7 angeborenen Konstitutionstypen  
physiologisch und psychologisch
- Übung: den eigenen Konstitutionstyp bestimmen
- Veränderungen über den Tag, in den Jahreszeiten, im Lebensalter
- Gesundheit und die Ayurveda-Tagesroutine  
Hilfsmittel, Bezugsquellen, Anleitung zur Selbstmassage

## Ayurveda Basics (W 2)

### ▪ 3. Tag

- Fragen, Wiederholung
- 7 Dhatus (Körpertexte) und die Essenz Ojas
- Mala (Abfallprodukte) und Srotas (Kanäle)
- Subdoshas von Vata und Pitta
- Agni (Stoffwechsel), Funktionen und Störung
- Ama (toxische Substanzen)

### ▪ 4. Tag

- Vikriti: Dasha-Ungleichgewichte und die Entstehung von Krankheiten  
Beispiele
- 6 Krankheitsstadien – Möglichkeiten der Heilung
- Diagnostik und Anamnese im Ayurveda
- Übung zur Pulsdiagnostik
- Chikitsa: die wichtigsten Behandlungsformen incl. Panchkarma-Kur

## Ayurveda Ernährung (W 3)

---

An beiden Tagen wird mittags gemeinsam gekocht

- Fragen, Wiederholungen: Agni, Pitta-Subdoshas, Ama-Entstehung
- Ernährung und Gesundheit / Krankheit
- Inkompatible Nahrungsmittel
- 8 bestimmende Faktoren für die Wirkung von Nahrung / Gewürzen
- Nahrung und ihre Wirkung auf die Psyche (Satva, Rajas, Tamas)
- Gesunde Ernährung für 3 Konstitutionstypen (Vata, Pitta, Kapha)
- Gewürze als Heilmittel
- Rasayanas
- Die 5 wichtigsten Heilkräuter als Monopräparat und in Mischungen
- Bezugsquellen
- Agni verbessern

## Ayurveda Manualtherapie (W 4)

---

- Fragen, Wiederholungen
- Konstitutionstypen bestimmen, Amabelastung?
- Chikitsa: alle gängigen Manualtherapien
- Massage: richtige Öle auswählen und sichere Bezugsquellen, Hilfsmittel und Geräte
- Vorbereitung vor und Grundhaltung bei Betreten des energetischen Feldes des Klienten, das Thema erfassen
- Embodiment und Trauma
- Massage: Theorie Abhyanga, Udvartana, Marma-Therapie
- Demonstration und Üben der Ayurveda-Grundmassage (Abhyanga)
- Pulverwickel / -stempel (Übung) - Einsatzbereich

## Spezialisierungskurse

---

- Ernährungs- und GesundheitsberaterIn (auch interessant für Coachs / Berater im BGM)
- Ayurveda-Massage-Praktiker, in Kombination mit
- Körperorientierte Psychotherapie: ayurvedische Psychotherapie, Marmatherapie und Somatic experiencing®, Trauma-Yoga
- Praxiskurs Ayurveda-Medizin: Diagnostik, Therapieplanung, Phytotherapie ayurvedisch mit westlicher Ergänzung, Konzeption und Durchführung von Panchakarma-Kuren für die gängigen Einsatzgebiete

Die Kursinhalte und der zeitliche Umfang werden mit dem Verband europäischer Ayurveda-Mediziner und Therapeuten (VEAT) abgestimmt, sodass Sie nach Abschluss den Aufnahme-Kriterien genügen. Mit dieser Qualitätsauszeichnung können Sie werben.

■ **Grafik der Spezialkurse**

