



AYURVEDA Workshops AYURVEDA Basis- und Aufbaumodule

Basismodule

| Termin | Veranstaltung und Thema | Preis für Mitglieder* | Preis für Nicht-Mitglieder* |
|---------------------------------|--|-----------------------|-----------------------------|
| 19.02. – 20.02.2022 entfällt | Basismodul – Grundbegriffe des Ayurveda UE: 16 Inhalte: <ul style="list-style-type: none">🕯 Einführung in die Geschichte und Grundbegriffe des Ayurveda🕯 Der Gesundheitsbegriff im Ayurveda🕯 Konstitution🕯 Die drei Wirkprinzipien (Doshas)🕯 Balance und Inbalance der Doshas🕯 Persönliche Gesundheitsanalyse🕯 Präventive Maßnahmen – tägliche Routine (Körperpflege, Lebensstil, Bewegung)🕯 Die drei Säulen des Ayurveda: Ernährung (Überblick), Schlaf und Sexualität🕯 Praxisbeispiel | | |
| 26.03. – 27.03.2022 | Basismodul – Ayurvedische Pharmakologie (Dravyaguna) UE: 16 Inhalte: <ul style="list-style-type: none">🕯 Einführung in die ayurvedische Pharmakologie (Dravyaguna)🕯 Rasa-s: Die sechs Geschmäcker🕯 Bedeutung von Virya (Potenz) und vipaka (Effekt)🕯 Guna-s: Die zwanzig Eigenschaften🕯 Praxisbeispiele: Triphala, Trikatu, Hingvashtak, Avipattikar | € 246,- | € 294,- |



AYURVEDA Workshops AYURVEDA Basis- und Aufbaumodule

Aufbaumodule

| Termin | Veranstaltung und Thema | Preis für Mitglieder* | Preis für Nicht-Mitglieder* |
|---|---|-----------------------|-----------------------------|
| 30.04. – 01.05.2022 | Aufbaumodul – Indische Heilpflanzen (Teilnahmebedingung sind Basismodule 1 + 2) UE: 16 Inhalte: ☯ Die wichtigsten indischen Heilpflanzen: Wirkung, Anwendungsmöglichkeiten, praktische Umsetzung ☯ Gängige Kombination | € 246,- | € 294,- |
| 24.06. – 26.06.2022 Entfällt Ersatz: Workshop Ayurveda und westliche Kräuter 25.6.- 26.6.2022 ¹ | Aufbaumodul - Öle und Gewürze (Teilnahmebedingung sind Basismodul 1 + 2) UE: 22 Inhalte: ☯ Wirkungen und Besonderheiten der wichtigsten indischen und europäischen Küchengewürze ☯ Eigenschaften und Anwendung von diversen Ölen ☯ Die wichtigsten ayurvedischen Kräuteröle ☯ Zubereitungsarten der unterschiedlichen Öle | | |
| 03.09. – 04.09.2022 | Aufbaumodul – Ernährung (Teilnahmebedingung sind Basismodul 1 + 2) UE: 16 Inhalte: ☯ Grundsätze der ayurvedischen Ernährung ☯ Dosha balancierende Ernährung ☯ Ayurvedische Schon- und Aufbaukost | € 246,- | € 294,- |
| 24.09. – 25.09.2022 | Aufbaumodul – die ayurvedische Küche (Teilnahmebedingung sind Basismodul 1 + 2) UE: 16 Inhalte: ☯ Lebensmittelkunde ☯ Verschiedene Gemüsegerichte | € 246,- | € 294,- |



AYURVEDA Workshops AYURVEDA Basis- und Aufbaumodule

| | | | |
|--------------------------------|--|---------|---------|
| | <ul style="list-style-type: none"> 🔥 Zubereitung von Getreide 🔥 Linsengerichte 🔥 Zubereitung von Schon- und Aufbaukost 🔥 Zubereitung von Tee und Getränken 🔥 Erzeugung von Ghee (Butterschmalz) | | |
| 05.11. – 06.11.2022 | <p>Aufbaumodul – Pancakarma & Rasayana (Teilnahmebedingung sind Basismodule 1 + 2) UE: 16</p> <p>Inhalte:</p> <ul style="list-style-type: none"> 🔥 Krankheitsentstehung aus ayurvedischer Sicht 🔥 Pancakarma – die 5 Arten der ayurvedischen Reinigung 🔥 Indikation, Kontraindikation, Durchführung Aufbaukost | € 246,- | € 294,- |

Alle Kurse finden am Nexenhof, in 2041 Grund 100 statt

Alle Module können als Teil der Ausbildung zur/m Ayurveda Wohlfühlpraktiker*in angerechnet werden. Die Module werden im Laufe des Jahres durch Praxiskurse, die individuell vereinbar sind ergänzt. Ein Abhyangakurs wird ausgeschrieben, sobald sich genug Interessent*innen für den Basiskurs angemeldet haben.

Zusätzlich können die Workshops aus unserem Jahresprogramm gebucht werden, die ebenfalls zur Ausbildung anrechenbar sind.

Die Anmeldung zu den Modulen erfolgt per Email und Anmeldeformular.

*Die Preise enthalten 20% MwSt und enthalten Übernachtung und ayurvedische Verpflegung. Außerdem sind alle Skripten im Preis inkludiert.

**Vereinsmitgliedschaft: € 100,00 Jahresmitgliedschaft. Die Jahresmitgliedschaft ist ein Jahr ab Eintrittsdatum gültig und wird ausschließlich auf Wunsch fortgesetzt. Alle vom Verein angebotenen Seminare, Workshops, Anwendungen sind zum Mitgliederpreis buchbar.

¹ AYURVEDA UND WESTLICHE KRÄUTER

25.06. - 26.06.2022

Beginn: 10.00 Uhr / Ende: ca. 17.00 Uhr

Ayurveda und die westliche Kräuterheilkunde stehen in keinem Fall im Widerspruch. Im Gegenteil, sie lassen sich zu einem wunderbaren Wissensschatz zusammenfügen! Lerne unsere heimischen Kräuter aus einem ayurvedischen Blickwinkel kennen, erfahre wie und wofür sie einsetzbar sind und genieße die Zeit in unserem wild romantischen Zaubergarten.



AYURVEDA Workshops AYURVEDA Basis- und Aufbaumodule

Zielgruppe

Alle, die mehr über Ayurveda wissen wollen

Ernährungsberaterinnen*, Diätologinnen*

Köchinnen*

Anrechenbar als Teil der Ayurveda Ausbildung zum/r WohlfühlpraktikerIn*

Als Weiterbildung für Ayurveda Praktikerinnen*

Was dich erwartet

Zeit im Garten, gemeinsames Kochen, viel hilfreiche Info zu unseren heimischen Kräutern und deren Anwendungen, Skript, ayurvedisches Essen, Entspannung

Zubereitungen, Zusammenstellen individueller Massageöle, unterschiedliche Methoden der Ölherstellung, Salben, Räucherwerk, Kräuterweine, Sirup, Teemischungen

Programm

Samstag

10:00 Gartenrundgang: Kräuter in unserem Garten

11:30 Kräuter und ihre Anwendungen I

12:30 Mittagessen

14:30 Heimische Kräuter und ihre Anwendungen II

15:30 Tee

16:00 Zubereitungen

17:30 Abendessen

18:30

Sonntag

8:00 Atemübungen im Garten

8:30 Wassertreten

9:00 Frühstück

10:00 Zubereitungen

11:30 Heimische Kräuter und ihre Anwendungen III

12:30 Essen

14:30 Heimische Kräuter und ihre Anwendungen IV

15:30 Tee

16:00 Zubereitungen

17:30 Abschlussrunde

Kosten (inkl. 20 % MwSt.)

Mitglieder 246 € / Nichtmitglieder 294 €

Onlinekurs der Theorieeinheiten: Mitglieder 190 € / Nichtmitglieder 210 €



AYURVEDA Workshops AYURVEDA Basis- und Aufbaumodule

Leitung

Britta Herrmann

Ort

Die Seminare und Workshops finden am Nexenhof statt

Theorieeinheiten können auch online besucht werden

Anmeldung

Anmeldeformular, telefonisch oder per Email an den Nexenhof

+43(0)2951-2813 | +43(0)676-7372446 | nexenhof@ayurveda-verein.at

Die Anmeldung ist unbedingt erforderlich und verbindlich.

Die Seminare finden ab 5 Teilnehmer*innen.

Es gelten unsere üblichen Teilnahme- und Stornobedingungen

*für die Ausbildung zur/m Ayurveda WohlfühlpraktikerIn sind folgende UE anrechenbar:

Insgesamt: 10UE: 9 UE à 50 Minuten (Ayurveda Theorie, Theoretische Grundlagen der ayurvedischen Ernährung, Kräuterkunde im Ayurveda); 1 UE à 50 Minuten (Pranayama Atemtechnik)