

## Ayurvedische Ausbildungen

### Dozenten

#### Anja Scharmankowski

Ayurveda Ernährungs- und Gesundheitsberaterin, Primavera Naturkosmetikerin, Ganzheitliche Körperpflegerin nach Dr. h.c. Peter Jentschura, Yoga-Übungsleiterin, Lehrerin für F. M. Alexander-Technik, Tanz- und Bewegungspädagogin

#### Axel Schwendemann

Heilpraktiker mit den Schwerpunkten Ayurveda Medizin, Ayurveda Manualtherapien, Schmerz Therapie, Naturheilkunde, Phytotherapie, Ernährungsberatung

Gemeinsam leiten wir das Ayurveda Institut Freiburg für Ausbildungen, Fachfortbildungen und Seminaren im Bereich Ayurveda, Naturheilkunde und Massage. Wir sind auch an verschiedenen Heilpraktikerschulen als Dozenten tätig.



### Kontakt

Ayurveda Praxis Freiburg

Kaiser-Joseph-Straße 183, 79098 Freiburg

Tel.: 0761 – 70 78 498

E-Mail: [info@ayurveda-freiburg.de](mailto:info@ayurveda-freiburg.de)

Web: [www.ayurveda-freiburg.de](http://www.ayurveda-freiburg.de)



Auch wenn Sie daran interessiert sind, sich ayurvedisch behandeln zu lassen, sind Sie in unserer Praxis herzlich willkommen.

Unsere Faltblätter *Ayurveda Praxis Freiburg* und *Behandlungen* (mit Preisen) finden Sie in unserer Praxis oder unter [www.ayurveda-freiburg.de](http://www.ayurveda-freiburg.de)

## Zusatzausbildung in 3 Modulen

### Ayurveda-Marmamassage Marma Cikitsa

Marmas sind spezielle Vitalpunkte des Körpers und stellen Schnittstellen bzw. Verbindungspunkte zwischen dem physischen und dem energetischen Körper dar. Die sanfte Stimulierung der Marmapunkte kann Giftstoffe, gebundene Energien und unterdrückte oder blockierte Emotionen freisetzen und aus dem Körper entfernen.

Diese sanfte Massagetechnik kann wunderbar mit der Abhyanga-Ayurveda-Massage kombiniert werden.

#### Ayurveda Marma Vital Massage

Marma Vitalpunkt Massage – Sanfte Druckmassage Einführung Marma Lehre, Lokalisierung der Marmas (Bestimmung der Marmapunkte an Kopf, Gesicht, Bein, Fuß), Ausführliche Massagepraxis in Theorie und Praxis, Indikationen, Kontraindikationen

Termin: Sa./So., auf Anfrage, 10.00 h - 17.00 h

**Kosten: € 280,-  
inkl. Öle, Studienunterlagen, Tees, Zertifikat**

#### Bauch Marma Massage

Intensive Nabel/Bauch-Marmamassage, Leberwickel  
Theorie: Indikation / Kontraindikation

Termin: Sonntag, auf Anfrage, 10.00 h - 17.00 h

**Kosten: € 150,- incl. Studienunterlagen, Zertifikat**

#### UPANAHASVEDA

##### Ayurvedische Rückenmassage

Die Upanahasveda ist eine sehr wirkungsvolle Rückenmassage, sie beinhaltet eine ausgefeilte Rückenmassage mit integrierter Marmabehandlung und Schwitztherapie.

**Voraussetzung: Ayurveda Basis Ausbildung**

Termin: Sa./So., auf Anfrage, 10.00 h - 17.00 h

**Kosten: € 280,-, inkl. Studienunterlagen, Zertifikat**

#### Paketpreis:

**Marma Cikitsa, 5 Tage  
Marma Vital, Bauch Marma und Upanahasveda**

**Kosten: € 680,- inkl. Studienunterlagen, Getränke und Zertifikat (30 € Ersparnis zu Einzelpreisen)**

## Ausbildung an 8 Wochenenden

### Wellness Praktiker/-in

Die Ausbildung ist für alle Berufsgruppen im Wellness-Bereich konzipiert, richtet sich aber auch an therapeutische Heilberufe (Masseure, Physiotherapeuten, Heilpraktiker etc), sowie an alle Interessierte, die sich mit Massagepraktiken eingehender auseinandersetzen wollen.

#### Mukabhyanga, Shiroabhyanga, Padabhyanga (Ayur 1)

- Kopf-, Nacken-, Gesicht-, Fuß-, Handmassage  
- VATA - PITTA - KAPHA ( Haut/ Haar )  
- Schulung: Basisöle, Ayurveda Kosmetik

Termin: Sa./So. 23./24. März 2024, 10.00 h - 18.00 h

#### Trad. ayurv. Ganzkörperölmassage (Ayur 2 + 3)

- Theorie und Praxis der ayurvedischen Massagen  
- Basisöle, Ayurveda Basiswissen  
- Abhyanga ( Ganzkörperölmassage )

Termine: Sa./So. 27./28. April 2024, 10.00 h - 18.00 h

Sa./So. 25./26. Mai 2024, 10.00 h - 18.00 h

#### Hot Stone Massage

Termin: Sa./So., in Planung, 10.00 h - 18.00 h

#### Aromaölmassage

Theorie und Praxis, Basisöle und Praxisbedarf

Termin: Sa./So., in Planung, 10.00 h - 17.00 h

#### Breuß Massage

Termin: Samstag, in Planung, 10.00 h - 16.00 h

#### Kräuterstempelmassage

Termin: Sonntag, in Planung, 10.00 h - 17.00 h

#### Klassische Massage - Schwedische Massage

Klassische Massagegriffe - Massagetechniken

Termin: Samstag, in Planung, 10.00 h - 17.00 h

#### Russische/Tibetische Honigmassage + Zupfmassage

Entgiftende russische Zupfmassage + Rückenmassage

Termin: Sonntag, in Planung, 10.00 h - 17.00 h

#### Fußreflexzonen Massage

Termin: Sa./So., in Planung, 10.00 h - 18.00 h

Die Module können auch einzeln gebucht werden.

**Wellness Praktiker/-in, Modul 1 - 9  
Beginn: 23. März 2024, 8 Wochenenden**

**Kosten: € 1899,- inkl. Studienunterlagen, Zertifikat**



## Ayurveda Institut Freiburg

**Modulare Ausbildungen  
und Seminare in  
ayurvedischer Massage  
und Medical Wellness**

# 2024

**Ayurveda Institut Freiburg**

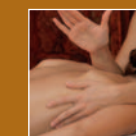
Axel Schwendemann, Anja Scharmankowski

Kaiser-Joseph Straße 183, 79098 Freiburg

Telefon: 0761 - 70 78 498

WWW: [ayurveda-freiburg.de](http://ayurveda-freiburg.de)

E-Mail: [info@ayurveda-freiburg.de](mailto:info@ayurveda-freiburg.de)



## Ayurveda Ausbildung 2024

### Umfassende Ausbildung in Techniken der Ayurveda Massagen u. v. m.

Wir bieten in unserer Praxis ein breites Programm an Ausbildungen und Seminaren mit den Schwerpunkten Ayurveda Massage, Wellness Massage, Ayurveda Ernährung und Naturheilkunde in verschiedenen Modulen an.



#### Ayurveda Jahresausbildung 2024

Als umfassende Ausbildung in ayurvedischer Heilkunde bieten wir eine **Intensiv-Jahresausbildung zum Ayurveda Gesundheitsberater/-in** (2 Module) an.

Der erste Schritt ist die **Basis Ausbildung Ayurveda Massage (Modul 1)** an vier Wochenenden. Diese Ausbildung ermöglicht es, in Hotels, Thermalbädern, Fitnessstudios etc. Arbeit zu finden oder in einer Selbstständigkeit die erlernte Massage umzusetzen.



Die vollständige **Ausbildung zum Ayurveda Berater** beinhaltet zusätzlich eine **Ayurveda Ernährung und Kräuter Ausbildung über 6 Wochenenden (Modul 2)**.

Durch verschiedene **Aufbau Seminare zur Ayurveda Massage** kann die Ayurveda Massage ausführlich vertieft und erweitert werden, durch Spezialmassagen wie die Stempelmassage, Pulvermassage oder den Stirnguss.

**Sämtliche hell unterlegten Ausbildungsmodul in diesem Faltblatt können auch als Einzelseminar gebucht werden!**

**Kosten: Tagesseminar € 150,- / Wochenende € 280,-**

**Frühbucher-Rabatt: Seminare und Ausbildungen, die mehr als 6 Monate vor dem Termin gebucht werden, erhalten 10 % Ermäßigung.**

**Wiederholer zahlen nur 50% des Seminarpreises**



Anmeldeformulare unter [www.ayurveda-freiburg.de](http://www.ayurveda-freiburg.de) oder Sie melden sich telefonisch an, unter 0761 - 70 78 498

## Basisausbildung, 4 Wochenenden

### Ayurvedische Massage (Modul 1)

#### Ayur 1

##### Mukabhyanga, Shiroabhyanga, Padabhyanga

- Kopf-, Nacken-, Gesicht-, Fuß-, Handmassage
- VATA - PITTA - KAPHA ( Haut/ Haar )
- Schulung: Basisöle, Ayurveda Kosmetik

Termin: Samstag/Sonntag 23./24. März 2024

#### Ayur 2 + 3

##### Traditionelle ayurvedische Massage (Abhyanga)

- Theorie und Praxis der ayurvedischen Massagen
- Einsatz von Massageölen ( Produktschulung )
- Die richtige Auswahl der Basis- und Kräuteröle
- Abhyanga ( Ganzkörperölmassage )
- Konstitutionsbestimmung, Ayurveda Basiswissen

Termine: Samstag/Sonntag 27./28. April 2024  
und Samstag/Sonntag 25./26. Mai 2024

jeweils 10.00 h bis 18.00 h

*Es ist auch möglich, nur die Module 1-3 zu buchen, und ausführlich und kompetent die klassische ayurvedische Ganzkörperölmassage (Abhyanga) zu erlernen. Wir bieten dies zum günstigen Paketpreis von € 750,- an (statt € 840,- für die Einzelseminare)*

#### Ayur 4

##### Ayurveda Marma Vital Massage

Marma Vitalpunkt Massage – Sanfte Druckmassage Einführung Marma Lehre, Lokalisierung der Marmas (Bestimmung der Marmapunkte an Kopf, Gesicht, Bein, Fuß), Ausführliche Massagepraxis in Theorie und Praxis, Indikationen, Kontraindikationen

Termin: Samstag/Sonntag 29./30. Juni 2024  
von 10.00 h bis 17.00 h

### Basisausbildung Ayurveda Massage an 4 Wochenenden 23.03.2024 bis 30.06.2024

**Kosten: € 999,-**  
inkl. Tees, Studienunterlagen und Zertifikat

*Für die Teilnehmer der Ausbildung in Ayurvedischer Massage ist es möglich, an weiteren Wochenenden die nebenstehenden Ayurveda Aufbau Seminare zu besuchen.*

## Intensivseminar an 6 Wochenenden

### Ayurveda Ernährung & Kräuter Ausbildung (Modul 2)

In unserer Ernährung & Kräuter Ausbildung orientieren wir uns an der klassischen ayurvedischen Ernährungslehre und ergänzen diese durch wichtige Konzepte der modernen Ernährungswissenschaft und Naturheilkunde. Westliche Kräuter werden nach ayurvedischen Kriterien beleuchtet, und ein theoretisches Basiswissen vermittelt.

#### Ayurveda Ernährung & Kräuter Basiskurs ( 1 )

Kapha Konstitution und Ernährungslehre Reduktions-Küche, Entschlackung, Agni, Fastenkuren...  
Termin: Sa./So., 24./25. Feb. 2024, 10.00 - 17.00 Uhr

#### Ayurveda Ernährung & Kräuter Basiskurs ( 2 )

Kapha Konstitution – Kräuterheilkunde Starke Gewürze, Bitterkräuter, Detox Kräuter, Massageöle, Curry Mischungen, Pulver, Pasten, Tinkturen, Hydrolate...  
Termin: Sa./So., 16./17. März 2024, 10.00 - 17.00 Uhr

#### Ayurveda Ernährung & Kräuter Basiskurs ( 3 )

Ayurveda Sommerküche, Pitta Ernährungspläne Herstellung von grünen und weißen Smoothies, Rohkost...  
Termin: Sa./So., 01./02. Juni 2024, 10.00 - 17.00 Uhr

#### Ayurveda Ernährung & Kräuter Basiskurs ( 4 )

Pitta Konstitution – Kräuterheilkunde für den Sommer Heimische Kräuter aus westlichem und ayurvedischem Blickwinkel, Gesundheitsvorsorge, Tinkturen, Pasten...  
Termin: Sa./So., 20./21. Juli 2024, 10.00 - 17.00 Uhr

#### Ayurveda Ernährung & Kräuter Basiskurs ( 5 )

Vata Konstitution – Ernährungslehre Kochkurs, Kräuter und Gewürze für den Winter, Stärkung des Immunsystems, Herstellung von Rasayanas...  
Termin: Sa./So., 14./15. Sept. 2024, 10.00 - 17.00 Uhr

#### Ayurveda Ernährung & Kräuter Basiskurs ( 6 )

Vata Konstitution – Herbst-/Winterkräuter u.a. für den Verdauungstrakt, zur Gesundheitsvorsorge, Schönheit...  
Termin: Sa./So., 28./29. Sept. 2024, 10.00 - 17.00 Uhr

### Ayurveda Ernährung & Kräuter Ausbildung (1-6) 6 Wochenenden: 24. Feb. 2024 - Sept. 2024

**Kosten: € 1500,- inkl. Studienunterl. & Zertifikat**  
Einzelseminare: € 280,- inkl. Studienunterl. & Zertifikat

## Ayurveda Jahresausbildung 2024

### Jahresausbildung in 2 Modulen

#### Ayurveda Gesundheitsberater/-in (Modul 1+2)

Basisausbildung Ayurvedische Massage (€ 999,-)  
+ Ayurveda Ernährung & Kräuter Ausbildung (€ 1500,-)

**Komplettpreis: € 2499,-**  
inkl. Tees, Studienunterlagen und Zertifikat

## Aufbau Seminare, 4 Wochenenden

### Vertiefung der Ayurveda Massage

*Für die Teilnahme an den Aufbau Seminaren ist die vorherige Teilnahme an der Basisausbildung Ayurvedische Massage (Modul 1) äußerst sinnvoll.*

*Andernfalls nehmen Sie gerne zunächst mit uns Kontakt auf, damit wir Ihre Voraussetzungen besprechen.*

#### Ayur 5: Trad. Kerala Spezialmassage Massage in sieben Positionen

- Klassische Abhyanga – Ölmassagen  
- Verwendung spezieller Ayurveda Öle  
Termin: Samstag, auf Anfrage, 10.00 - 17.00 h

#### Ayur 6: Bauch Marma Massage

Intensive Nabel/Bauch-Marmamassage, Leberwickel  
Termin: Sonntag, 17. Februar 2024, 10.00 - 17.00 h

#### Ayur 7: Upanahasveda – Rückentherapie

Ayurvedische Rückenmassage mit Marmabehandlung  
Termin: Sa./So. 27./ 28. Juli 2024, 10.00 h -17.00 h

#### Ayur 8: Shirodhara – Stirnguss

Indikation/ Kontraindikation  
Termin: Sa./So. auf Anfrage, 10.00 -18.00 h

#### Ayur 9: Ayurveda Intensiv Seminar

Ayurveda Manualtherapien  
Udvarтана- Pulvermassage, Wickel und Pflaster  
Jambira Pinda Sweda – Stempelmassage  
Termin: Sa./So. auf Anfrage, 10.00 -18.00 h

### Aufbau Seminare Vertiefung der Ayurveda Massage

**Kosten: Tagesseminare € 150, Wochenenden € 280**  
inkl. Tees, Studienunterlagen und Zertifikat