

Stundenplan:

Kostenlose Infoabende:

Donnerstag, 22.09. 2011, von 19:00 - 21:00 Uhr

Donnerstag, 20.10. 2011, von 19:00 - 21:00 Uhr

im Yoga Vidya Center Hamburg-Harburg, Bremer Straße 14, 21073 Hamburg-Harburg, Telefon: 040 / 32870873 (Voranmeldung erbeten).

Unterricht immer Samstags von 09:00 - 17:00 Uhr sowie Sonntags von 09:00 - 16:00 Uhr

Jeder Unterrichtstag am Wochenende incl. eine Ayur – Yogastunde zu verschiedenen Themen: Yogastunde für Vata – Pitta – Kapha Typen und Beschwerden. Yoga mit Chakra – Konzentration, Pranayamas für die Doshas, Yoga für spezielle Beschwerden.

1. Wochenende: 29/30.10. 2011

Einweihung, Vorstellung.

Historische Entwicklung und mythologische Entstehung des Ayurveda, die einzelnen Schulen. Was ist Ayurveda, Bedeutung für den westlichen Menschen. Grundprinzipien des Ayurveda: 5 Mahabhutas (Elemente) und 3 Doshas (Bioenergien). Die Doshas in ihrer Rolle als Regulatoren der Lebensvorgänge und als krankheitsauslösende Faktoren

Praxis: Ölkunde, Gheeherstellung

2. Wochenende: 26./27.11. 2011

Feinstoffliche Anatomie: Die Lehre von den 3 Körpern (Sharira), 5 Hüllen (Kosha), Chakras, Nadis, Marmas

Praxis: Padabhyanga (Fuß – Beinmassage)

3. Wochenende: 17/18.12. 2011

Anatomie und Physiologie des Ayurveda: Dhatus (Gewebe), Malas (Abfallprodukte), Srotas (Körperkanäle), Agni (Verdauungsfeuer), Ama (Toxine). Stoffwechsel und Verdauung aus westlicher Sicht.

Praxis: Konstitutionslehre, praktische Bestimmung des Biotypus mittels Fragebogens; einfache Pulsdiagnostik.

Intensivwoche Bad Meinberg: 15. – 22.1. 2012

Ayurvedische Ölanwendungen:

Wiederholung Padabhyanga
Mukabhyanga – Oberkörper-Ölmassage
Shiroabhyanga – Kopf-Ölmassage
Prishtabhyanga – Rücken-Ölmassage
Ganzkörperabhyanga - Ganzkörperölmassage
Shirodhara – Stirn – Ölguss

Theorie: Techniken in Verbindung mit den Behandlungen: geistige Einstellung, Visualisationen und Affirmationen vor, während und nach der Behandlung, Schutz – und Reinigungsmaßnahmen. Ablauf und Aufbau von Behandlungen, Kontraindikationen, Nachbereitung etc.

Die Effekte und Wirkungen der einzelnen Massagen sowie die Bedeutung der jeweiligen Marmapunkte

4. Wochenende: 18./19.2. 2012

Unsere Nahrung – unser Schicksal: Die Bestandteile unserer Nahrung aus westlicher Sicht: Fette, Eiweiße, Kohlehydrate, Vitalstoffe etc. Ayurvedische Ernährungslehre – Nahrungsmittel als Medizin – Kitchen Pharmacy.

Die Bedeutung der richtigen Auswahl der täglichen Ernährung entsprechend der individuellen Konstitution, der Jahreszeit, Tageszeit und Lebensalter. Eigenschaften und Wirkungen der Nahrungsmittel und der Gewürze, Veränderung von Eigenschaft und Wirkung durch verschiedene Zu- und Aufbereitungsverfahren.

Praxis: Ayurvedisches Kochen allgemein

5. Wochenende: 24./25.3. 2012

Ayurvedisches Kochen: Die einzelnen Mahlzeiten des Ayurveda.

Ayurvedische Tages – und Jahresroutine. Heilkräuterkunde: Ayurvedische Pharmakologie und Substanzkunde. Richtlinien zur Verordnung und Einnahme von Kräuterpräparaten.

Praxis: Gemeinsames ayurvedisches Kochen einer Mittagsmahlzeit, Herstellung von Kräuterabkochungen und Kräuterölen

6. Wochenende: 21./22.4. 2012

Befragung und Untersuchung des Klienten und „Fallaufnahme“. Einführung in die Diagnoseverfahren.

Praxis der Puls – und Augendiagnose, gegenseitige Übungen

7. Wochenende: 12./13.5. 2012

Gesundheit und Krankheit. Krankheitsursachen und Krankheitsentwicklung aus ayurvedischer Sicht. Einteilung der Therapeutik im Ayurveda. Theorie Pancha Karma

Praxis: Anleitung zur Durchführung einer eigenen ambulanten Pancha Karma Kur.

8. Wochenende: 16./17.6. 2012

Therapeutik: Beschwerden am Bewegungsapparat aus westlicher und ayurvedischer Sicht.

Praxis: Lösender heißer Kräuterbeutel Kizhli, Kräuterpackungen, ayurvedische Osteopathie und Teilmassagen, Nadi Svedana.

9. Wochenende: 4./5.8. 2012

Beschwerden des Kopfes (Nase, Nasennebenhöhlen, Augen, Ohren, Kopfschmerz) aus westlicher und ayurvedischer Sicht.

Praxis: Nasya – Behandlung, Netra – Basti (Augeneinlauf)

10. Wochenende: 8./9.9. 2012

Nachbereitung Pancha Karma. Das Beratungsspräch, Arbeit am Patienten. Fragen und Wünsche.

11. Wochenende: 29./30.9. 2012

Prüfung in Bad Meinberg.