



Einzig fortlaufende Ausbildung in Österreich!

Ayurveda-PraktikerIn

Ausbildungsleitung Caroline Durstberger & Elmar Spielauer

Liebe Interessierten an Ayurveda und Yoga,

Ayurveda ist eine Form der traditionellen Medizin, die vor über 5.000 Jahren in Indien entstand. Ayurveda bedeutet auf Sanskrit **"die Wissenschaft des Lebens"**. Die ayurvedische Heilung basiert auf dem Ausbalancieren von Körper, Geist und den Bioenergien und basiert auf der Lehre der 5 Elemente (Luft, Wasser, Feuer, Erde und Raum). Der optimale Gesundheitszustand wird erreicht, wenn der Mensch ganzheitlich auf allen Ebenen ausgeglichen ist.

Unser Ausbildung zur/zum **„Ayurveda-Wohlfühl-PraktikerIn“** ist sowohl eine Bildungsreise als auch eine persönliche Transformation mit einer Vielzahl von beruflichen Möglichkeiten für AbsolventInnen. Wir lehren die ayurvedische Vorsorge und zeigen, wie wir Andere durch ayurvedische Anleitungen zu Körperarbeitstherapien, Ernährung, Kräutern und Gewürzen, Yoga und Meditationspraktiken in die Lage versetzen können, ein gesünderes, glücklicheres und erfüllteres Leben zu führen.

Die Ayurveda Ausbildung ist eine **gewerbliche Ausbildungen**, die der gesetzlichen Regelung des Bundesministeriums für Arbeit und Wirtschaft entspricht*. Sie berechtigt die AbsolventInnen selbstständig als Ayurveda PraktikerInnen zu arbeiten und umfasst Kursarbeiten in vielen ayurvedischen Anwendungen zur Gesundheitsförderung und Wellnesspflege. Jede Methode hat einzigartige Vorteile, um das Gleichgewicht von Körper und Geist bei zukünftigen KlientInnen wiederherzustellen.

Mit diesem Infoblatt wollen wir die wichtigsten Aspekte der Ausbildung zusammenfassen und hoffen, damit eine kleine Entscheidungshilfe für diesen nächsten Schritt auf dem Weg zum/r Ayurveda-PraktikerIn und zum/r YogalehrerIn geben zu können. Die Arbeit mit Ayurveda und Yoga ist vielseitig, abwechslungsreich und sehr bereichernd.



Die **Ayurvedischen Massagen** haben das Ziel unser natürliches Gleichgewicht wiederherzustellen. Sie wirken reinigend, ausgleichend und regenerierend. Durch das Arbeiten an Energiepunkten und -bahnen werden unsere Selbstheilungskräfte aktiviert. Durch regelmäßige Anwendungen fördern wir innere und äußere Gesundheit und Schönheit. Zu den Anwendungen gehören Abhyanga, Shirodhara, Pindasweda, Kati Basti und Kansu. Die AbsolventInnen lernen wie man die Körperkonstitution eines Individuums bestimmt und Agni (Verdauungsfeuer), Dhatus (Gewebe) und Malas (Abfallprodukte) mit traditioneller indischer Medizin bewertet.

Theoretische Inhalte helfen uns Verhaltensweisen, Reaktionsweisen und Veranlagungen besser zu verstehen und unerwünschten Symptomen entgegenzuwirken. Basis dafür sind die 5 Elemente, die sich in jedem Lebewesen widerspiegeln. Ernährung, Gedanken und Lebensführung sind wesentliche Aspekte bei unserer Arbeit mit Ayurveda und Yoga.

Es war uns immer ein Anliegen **Ayurveda und Yoga zusammenzubringen**. In den gesetzlich definierten 3 Jahren der Ayurveda-Ausbildung gibt es viele Parallelen zu den Inhalten der Yoga-Ausbildung. So haben wir die beiden vereint - und es freut uns sehr, eine im deutschsprachigen Raum, **einzigartige Kombination** dieser beiden Ausbildungen anbieten können! Jede Ausbildung kann natürlich auch separat gemacht werden.

Für den Abschluss der Ausbildung bzw. die Einreichung für den Gewerbeschein in Österreich, sind **150 Einzelanwendungen, davon 50 unter Supervision** erforderlich. Dafür bieten wir monatlich einen Übungsabend an.

Die **enge Zusammenarbeit mit Ayurvedischen ÄrztInnen** aus Indien bietet Praktikums-, Weiterbildungs- und Reisemöglichkeiten und auch ein Netzwerk für die künftige Selbständigkeit.



Aufbau, Termine und Inhalte der Ausbildung zum/r Ayurveda-PraktikerIn

Gesamtunterrichtseinheiten: Die gesamte theoretische und praktische Ausbildung umfasst 765 UE, davon 130 UE Schulmedizin, während einer Dauer von drei Jahren. Zudem müssen mindestens 150 Einzelanwendungen, davon mindestens 50 unter Supervision, protokolliert nachgewiesen werden.

Die 6 Wochenenden mit Inhalt Schulmedizin finden regelmäßig parallel zur Ayurveda/Yoga-Ausbildung statt.

Hier sind die VORLÄUFIGEN Termine ab Februar 2026

Die Inhalte für die jeweiligen WE sollen eine grobe Information geben. **Etwaige Änderungen im Ablauf der Ausbildungsinhalte oder der Termine behalten wir uns vor.**

Basismodul Ayurveda	Termine	Referenten
Selbstmassage Mahabutas, Doshas, Dinacharya	22. - 24. Mai 2026	Caroline Durstberger
Pindaswed, Kansu Gunas, Agni, Ama, Anamnese	12. - 14. Juni 2026	Caroline Durstberger
Vedische Astrologie (in Englisch) ONLINE 11.9, 25.9, 2.10, 16.10, 30.10, 13.11, 27.11 2026	Sept - Nov Freitag 17-19 Uhr	Andrew Mason
Abhyanga I, Bauchuhr, Herzpichu, Dhatus, Malas, Diagnose	25. - 27. Sept 2026	Elmar Spielauer
Prinzipien der ayurvedischen Ernährung, kochen I Ritucharya, 6 Rasas, Ojas	06.-08. Nov 2026	Daniela Wolff
Udvaartana, Garshana, Schönheitspflege Teil 1	04. - 06. Dez 2026	Martina Rosen
Abhyanga II, Ohrenfüllen Synchronabhyanga, Krankheitsentstehung	22. - 24. Jänner 2027	Elmar Spielauer
Knieguß, Wirbelsäulen-Dhara Nasya, Augenbad, Shrotas	12.- 14. Februar 2027	Elmar Spielauer
Kunst & Philosophie des Yoga und der Meditation I (in der Kraftquelle Alt Lengbach)	12. - 14. März 2027	Elmar Spielauer
Kunst & Philosophie des Yoga und der Meditation II (in der Kraftquelle Alt Lengbach)	16. - 18. April 2026	Elmar Spielauer

Kurszeiten: Freitag 16:00-20:00, Samstag 9 - 18:00 und Sonntag 9 - 17:00 (Ausnahme S. Kriese)

Kosten Ausbildung: € 3500,- (jährlich) inkl. umfangreicher Ausbildungsunterlagen, Basisöle und –materialien und Übungsabende (zuzügl. ev. Übernachtungskosten).



Ayurveda 2. Jahr	Termine	Referenten
Reflexion - Auswärtswochenende (In der Kraftquelle Alt Lengbach)		Elmar Spielauer
Shirodhara Subdhoshas		Elmar Spielauer Caroline Durstberger
Subtile Energien in der Massagearbeit		Robert Henderson
Ernährung / Kochen Teil 2 Rasayanas		Daniela Wolff
Marma Lehre		Giuditta Paci-Fortune
Vertiefung in die yogischen Schriften Spiritualität		Eberhard Bär
Nuad, Vergleich TCM & Ayurveda		Elmar Spielauer
Schwangerschaft Ernährung, Massage und Wochenbett		Paula Flicker
Pitta Abhyanga I		Caroline Durstberger
Pitta Abhyanga II Detox, Pancha Karma, Kuren		Caroline Durstberger

Kurszeiten: Freitag 16:00-20:00, Samstag 9 - 18:00 und Sonntag 9 - 17:00 (Ausnahme S. Kriese)

Kosten Ausbildung: € 3500,- (jährlich) inkl. umfangreicher Ausbildungsunterlagen, Basisöle und -materialien und Übungsabende (zuzügl. ev. Übernachtungskosten).

Ayurveda 3. Jahr	Termine	Referenten
Brand Building - Aufbau und Positionierung der Eigenmarke		Vladimir Petkovic
Kräuterkunde Ölkunde		Britta Hermann
Regionale Kräuter 1 Jahreskreis		Alexandra Muhm
Herzdhara, Padhabyanga		Elmar Spielauer



Fr: Wege in die Selbstständigkeit ONLINE Sa.+So: Pulslesen und Interaktion 1 (mit C18)		Sascha Kriese
Regionale Kräuter 2 Jahreskreis		Alexandra Muhm
Sanskrit (ONLINE)		Shakiri Juen
Vertiefung Pulslesen und Interaktion, Pejoti 2 (mit C18)		Sascha Kriese Fr-So 9 - 18:00
Vertiefung Pulslesen und Interaktion, Frauenkunde 3 (mit C18)		Sascha Kriese Fr-So 9 - 18:00
Abschlussprüfung , Nuad		Elmar Spielauer

Kurszeiten: Freitag 16:00-20:00, Samstag 9 - 18:00 und Sonntag 9 - 17:00 (Ausnahme S. Kriese)

Kosten Ausbildung: € 3500,- (jährlich) inkl. umfangreicher Ausbildungsunterlagen, Basisöle und –materialien und Übungsabende (zuzügl. ev. Übernachtungskosten).

Modul / „Schulmedizin“	Termine	ReferentInnen
Grundlagen der Schulmedizin Anatomie & Physiologie	02.-04.10.2026	Dr. Gerlinde Durstberger
Grundlagen der Schulmedizin Anatomie & Physiologie	27.-29.11.2026	Mag. Benjamin Fink
Hygiene - ONLINE Kurs	30. & 31.01.2027	Mag. Eva Schembera
Grundlagen der Schulmedizin Pathologie	19.-21.2.2027	Dr. Gerlinde Durstberger
Verwandte Heilsysteme	09.-11.04.2027	Rita Heese
Erste Hilfe - selbständiger Kurs bei Rotem Kreuz oder Johanniter		selbständig

Kurszeiten: Freitag 16:00-20:00, Samstag 9 - 18:00 und Sonntag 9 - 17:00

Kosten: € 1750,- (einmalig) inkl. umfangreicher Ausbildungsunterlagen

Prüfungen: nach dem 1. Jahr schriftl., mündl., praktisch, vorallem um zu sehen wo man steht
am letzten WE im 3. Jahr findet die Abschlußprüfung statt, ebenfalls schriftl., mündl., und
praktisch, davor ist eine Abschlussarbeit zu schreiben, das Thema kann mit Absprache frei gewählt



werden.

Die Prüfungsgebühren sind in den Ausbildungspreisen enthalten.

Detaillierte Inhalte der Ausbildung zum/r Ayurveda-WohlfühlpraktikerIn:

Theorie:

Geschichte und Bedeutung
Disziplinen des Ayurveda

Physiologisches Konzept:

Pancha Mahabutas- die 5 Elemente
Die 3 Doshas
Die Funktionen der Doshas
Hauptsitz der Doshas
Subdoshas
Über- und Unterfunktion der Doshas
Ursache der Reizung von Doshas
Konstitution - Prakriti
Vikruti der Doshas
Die Doshas in Bezug auf das Leben und die Umwelt
Manas Prakriti - Psychische Konstitution

Faktoren für die Gesundheit:

Die Dhatukette
Vridhi und Kashayxa der Dhatus
Upadhatus - Untergewebe
Ojas - Immunkraft
Malas - Ausscheidungsprodukte
Srotas - das Kanalsystem
Agni das biologische Feuer
Der Verdauungsprozess
Aam/Ama die Giftstoffe
Zeichen für ein langes Leben
Ayurvedische Ernährung - Allgemein und Konstitutionsspezifisch
Ernährung der einzelnen Gewebe
Gewürzapotheke
Empfehlungen für die Nahrungsaufnahme
Gunas einer Pflanze

Anamnese:

Antlitz Diagnose
Zungen Diagnose
Finger Analyse
Pulsdiagnose

Stufen einer Krankheit

Ausgleich der Doshas

Ayurvedische Tagesroutine (Dinacharya)

Erarbeiten eines Gesundheitsfahrplanes

Rolle der Ayurveda PraktikerInnen

Indikationen und Kontraindikationen von Massagen

Recht, Dokumentation, Ethik

Öl Kunde:

Westliche und Indische Öle

Öle Mischen

Öle Kochen

Massage Öle selbst herstellen

Ayurveda und Aromatherapie

Ayurveda und Philosophie:

Sankhya

Vedanta

Spirituelle Entwicklung

Chakra Lehre

Energetisches Immunsystem

Selbstschutz

Klären von Fremdenergien

Meditation

Pranayama

Yoga:

Asanas, Pranayama, Meditation

Philosophie und Geschichte

Entspannungstechniken

Energielehre

Kommunikation

Prozessarbeit

Frauenkunde:

Menstruation

Schwangerschaft

Geburtsvorbereitung

Pflege des Kindes

Surveda Ayurveda

Caroline Durstberger, Rechte Wienzeile 45/2/13, 1050 Wien

suveda.space * Telefon 0699 101 505 40 * caroline@suveda.space



Menopause

Panchakarma

Kräuterkunde

Marma Therapie

Hauptmassagen und praktischen Anwendungen des Ayurveda:

Selbstmassage
Kansu (Fußmassage)
Pindaswed (Kräutermassage)
Abhyanga (Ölmassage)
Abhyanga mit Energiepunkten
Synchron-Abhyanga
Herz-Dhara (Guß)
Wirbelsäulen-Dhara
Knie-Dhara
Teilmassagen

Schönheitspflege - Masken und Packungen
Shiro-Dhara (Stirnguß)
Marma Punkte
Augen-, Ohren- und Nasenpflege
Khizillis (Kräuterstempel)
Beyjoti (Vata reduzierend)
Nuad

Weitere Vorteile der Ayurveda-Ausbildung bei VedaVital:

In regelmäßigen **Ayurveda-PraktikerInnen-Treffen** finden wir später auch die Möglichkeit, uns mit KollegInnen auszutauschen, Erfahrungen aus der Praxis oder sonstige Themen zu bearbeiten und uns weiterzubilden.

Wir freuen uns, Dich bald bei SUVEDA AYURVEDA begrüßen zu dürfen und versprechen Dir schon jetzt eine schöne Zeit und unvergleichliche Erfahrungen in deiner zukünftigen Arbeit mit Ayurveda.

Alles Gute wünscht euch das Ayurveda-Ausbildungsteam!

Namastè

