



Die Ayurveda-Ausbildung



Was ist Ayurveda?

Ayurveda bedeutet „Wissen vom Leben“. Als ganzheitliches Gesundheitssystem betrachtet es den Menschen als unteilbare Einheit von Körper, Geist und Seele und fördert die natürliche Harmonie zwischen diesen Bereichen. Nicht die Gesundheit oder Krankheit einzelner Organe stehen im Vordergrund, sondern das Wohlbefinden des ganzen Menschen.

Was den Ayurveda auszeichnet, ist die Ausrichtung von Diagnose und Therapie nach der persönlichen Individualität oder Konstitution des Patienten. Es wird großer Wert auf Gesundheitsvorsorge durch positive Lebensweise gelegt. Man wartet nicht mit der Therapie, bis Krankheiten entstanden sind, sondern das Hauptaugenmerk richtet sich darauf, krankmachende Umstände zu erkennen und auszugleichen. Dadurch kann man die Entstehung von Krankheiten von vorne herein verhindern. Von grundlegender Wichtigkeit ist das Wissen über den eigenen Konstitutionstyp (Kapha, Pitta, Vata) und das richtige Verhalten in Bezug auf Ernährung, Kleidung, Körperpflege und gesunde Lebensweise.



Schöpfen Sie Gesundheit aus den Urkräften der Natur –
profitieren Sie von der ältesten Medizin der Welt



Was ist Ayurveda?

Bei unserem Studium teilen Sie sich die Zeit frei ein und haben darüber hinaus jederzeit die Möglichkeit, mit dem qualifizierten Ausbildungsleiter, Mark Janku, Rücksprache zu halten. Sie genießen somit den Vorteil einer direkten persönlichen Betreuung und können



Dhanvantari, der Schutzpatron des Ayurveda

trotzdem in aller Ruhe und bequem zu Hause studieren.

Damit Sie einen guten Einblick in die Praxis des Ayurveda bekommen, ist ein mindestens 5-tägiges Ayurveda-Praktikum in einer Ayurveda-Praxis Ihrer Wahl Bestandteil der Ausbildung. Somit können Sie bei uns auch den praktischen Teil der Ausbildung zum Ayurveda-Gesundheitsberater sehr flexibel, je nach Ihren individuellen Bedürfnissen einrichten.

Unser ehemaliger Ausbildungsleiter, Reinhard Schacker, hat nicht nur die Lehrbriefe und DVDs des Fernstudiums verfasst. Er ist darüber hinaus auch der Autor der beiden Lehrbücher dieses Kurses, die mittlerweile zu Standardwerken in der Ayurveda-Literatur avanciert sind. Mark Janku wurde uns von Reinhart Schacker als Ausbildungsleiter empfohlen. Auf diese Weise erhalten Sie bei uns alles Wissen aus einer kompetenten Hand.



Inhalte des Ayurveda-Fernstudiums

Das **Grundstudium** befähigt Sie, das Zusammenspiel der Bioenergien Kapha, Pitta und Vata zu verstehen, die ayurvedische Konstitution eines Patienten zu erkennen und Ratschläge zur Harmonisierung der Bioenergien und der Konstitution zu geben. Dazu gehören die Beratung in den Bereichen Ernährung, Farbenlehre, günstige Zeitqualitäten sowie Ratschläge zu Lebenssituationen wie etwa Berufswahl, Wohnort und Partnerschaft.

Das **Hauptstudium** gibt Ihnen die Möglichkeit, Störungen der Bioenergien und daraus resultierende Krankheiten zu erkennen und Behandlungsmethoden der ayurvedischen Medizin zu empfehlen. Hierzu gehören z. B. Heilkräuter, Ölkuren bzw. Ölmassagen und die Panchakarma-Therapie sowie Methoden zur geistig/seelischen Stärkung und Harmonisierung.

Während des gesamten Studiums werden Sie von dem **Studienleiter**, Mark Janku, persönlich betreut. Indem Sie Ihre schriftlichen Aufgaben zu den jeweiligen Lektionen einschicken, kann sich der Studienleiter vergewissern, dass der Lerninhalt wirklich erfasst und verstanden worden ist. Auch haben Sie jederzeit die Möglichkeit, Fragen und Zweifel mit ihm abzuklären.

Angeschlossen an die Lektionen sind **Projektübungen**, die Sie praktisch in die Lage versetzen, selbstständig mit Klienten Beratungsgespräche zu führen sowie ayurvedische Kräuter, Öle und Therapien zu empfehlen.

Während des Ayurveda-Praktikums können Sie Ihr erlerntes Wissen durch zahlreiche praxisbezogene Eindrücke vertiefen. Abgeschlossen wird das Studium mit einer schriftlichen **Prüfungsarbeit**.



Für wen ist das Ayurveda-Studium geeignet?

Dieses Studium eignet sich für alle, die ihr Wissen über Ayurveda vertiefen und beratend tätig sein möchten. Auch Menschen, die bereits in diesem Beruf tätig sind, z.B. Ayurveda-Heilmasseure, die aber ihre Kenntnisse über die theoretischen Grundlagen des Ayurveda vertiefen möchten, werden von diesem Studium profitieren.

Besondere Voraussetzungen zur Aufnahme des Studiums sind nicht erforderlich. Es bedarf also keiner medizinischen Vorkenntnisse.



Das Ayurveda-Praktikum

Das Ayurveda-Praktikum dient Ihnen dazu Ihr erlerntes Wissen mit praktischen Eindrücken zu bereichern. Das Praktikum sollte mindestens fünf Tage lang sein, bzw. 30 Stunden umfassen. Diese Zeitspanne können Sie sich ganz individuell nach Ihren Bedürfnissen einteilen, so können Sie beispielsweise auch einen Tag pro Woche über fünf Wochen hinweg, oder zehn Tage lang je zu drei Stunden Praktikum machen. In der Wahl Ihres Praktikumsplatzes sind Sie ebenfalls frei – wir geben Ihnen jedoch im Rahmen der Studienunterlagen einen Leitfaden mit Tipps an die Hand, der auch eine Liste von möglichen Praktikumsstellen enthält, die Sie bei Bedarf nutzen können. Abschließend zum Praktikum schreiben Sie einen fünf- bis zehnteiligen Erfahrungsbericht und senden diesen an den Studienleiter zur Durchsicht. Veden-Akademie bietet Ihnen somit ein Maximum an Flexibilität und Freiheit.



Berufsfeld der Ayurveda-Ausbildung

Ayurveda hat mittlerweile seinen festen Platz im deutschen Gesundheitswesen gefunden. Der Besuch einer Ayurveda-Klinik zur Entgiftung, Regeneration und Erneuerung der Körperenergien gehört heute fast zum guten Ton und wird von immer breiteren Gesellschaftskreisen wahrgenommen. Kaum ein Wellness-Betrieb verzichtet auf ein ayurvedisches Angebot. Dem Markt für Ayurveda-Berater und -Ärzte gehört die Zukunft.

Als Ayurveda-Gesundheitsberater der Veden-Akademie steht Ihnen daher ein weit gefächertes Betätigungsfeld offen: von der Ernährungsberatung über die klassische Gesundheitsberatung bis zum stetig wachsenden Wellnessbereich.

Als praktizierender Arzt oder Heilpraktiker bietet Ihnen diese Ausbildung eine ideale Grundlage, um Ihren Patienten eine erweiterte, zeitgemäße Betreuung zukommen zu lassen, sowohl in Diagnose als auch in der Behandlung. Doch auch ohne Zulassung als Arzt oder Heilpraktiker stehen ihnen vielfältige Berufsmöglichkeiten in den Bereichen Wellness und Vorbeugung offen, die einen immer größeren Stellenwert im Bewusstsein der Bevölkerung einnehmen.





Seit Januar 2010 ist Mark Janku mit der Leitung des Ayurveda-Fernstudiums der Veden-Akademie betraut. Mark Janku ist 1983 in Stuttgart geboren und interessiert sich schon seit seiner Kindheit für Yoga, Meditation und Naturheilkunde. Nach seinem Abitur im Jahr 2003 begann er während seines freiwilligen sozialen Jahres als Rettungssanitäter mit intensiver Bhakti-Yoga Praxis, die von Mantra-Singen (spirituelle vedische Hymnen) geprägt ist. Darüber bekam er starkes Interesse an der indischen Kultur, und reiste so 2005 das erste Mal für mehrere Monate nach Indien, wo er auch in Tempeln und Ashrams lebte. Dort kam er erstmals in Kontakt mit einem Vaidya (ayurvedischen Arzt) und war fasziniert von der uralten ayurvedischen Heilkunst. So begann er nach seiner Rückkehr nach Deutschland im Herbst 2005 das Ayurveda-Fernstudium der Veden-Akademie unter der Leitung von Reinhard Schacker (unserem ehemaligen Ausbildungsleiter), welches er im Herbst 2006 erfolgreich beendete. Bei seinem Ayurveda-Praktikum in Indien im darauf folgenden Jahr konnte er weitere tiefe Einsichten in die Heilkunde des Ayurveda gewinnen. Durch seine mittlerweile fünf Indienaufenthalte ist er zudem gut

mit der indischen Kultur vertraut. Seit Anfang 2008 arbeitet Mark Janku als Ayurveda-Gesundheitsberater und leitet Ayurveda-Kochkurse und Ayurveda-Selbsteilungskurse in München. Auch mit Yoga und dem Singen von heilenden Mantras, was wichtige Fachgebiete des Ayurveda sind, ist er bestens vertraut. Hatha-Yoga praktiziert Mark Janku seit Jahren täglich und beendete seine

Yogalehrerausbildung 2009 bei Yoga-Vidya in Bad Meinberg.

Als Yogalehrer und Mantra-Sänger tritt er seit 2007 regelmäßig in Yogazentren auf und hat bereits zwei eigene Mantra-CDs mit dem Titel „Mantra Rasa“ (Folge 1 und 2) veröffentlicht.

Zehn goldene Regeln des Ayurveda

1. Der Körper ist das Fahrzeug der göttlichen Seele. Für den Körper gut zu sorgen, ist daher eine Lebensaufgabe.
2. Dazu gehören gesunde Ernährung, ausreichend Schlaf, Körperpflege und ein geregelter Tagesablauf. Doch auch Gebet und Meditation sind wichtig als Nahrung für die Seele.
3. Jeder Mensch ist ein Individuum und unvergleichlich. Die individuelle Konstitution festzustellen, ist daher eine vordringliche Aufgabe des Ayurveda.
4. Gesundheit wird bestimmt durch Harmonie der Doshas (Bioenergien), eine gute Verdauung, einen gesunden Aufbau der Dhatus (Körpergewebe), eine vollkommene Ausscheidung der Malas (Stoffwechselprodukte) sowie ein gutes kontrolliertes Arbeiten der Sinne und ihrer Organe.
5. Genau so wichtig sind Glück und Zufriedenheit im Alltag und die Wahrnehmung des wahren Selbst als ewige Seele.
6. Die Mahlzeiten sollten in Ruhe und ohne emotionale Belastung eingenommen werden. Ausschlaggebend ist nicht, was wir essen, sondern was wir verdauen können.
7. Für eine gute Verdauung ist es wichtig, die Hauptmahlzeit in der Pitta-Zeit (12 bis 13 Uhr) einzunehmen. Der Magen sollte zu $\frac{1}{4}$ mit Flüssigkeit und zu $\frac{2}{4}$ mit fester Nahrung gefüllt werden; $\frac{1}{4}$ bleibt frei für die Bewegung von Vata und die Verdauungsgase.
8. Frühstück und Abendessen sollten leicht verdaulich sein. Um den Schlaf nicht zu behindern, sollte das Abendessen vor 19 Uhr eingenommen werden. Im Idealfall sollte es vor dem Schlafengehen vollständig verdaut sein.
9. Der gesündeste und regenerativste Schlaf ist zwischen 22 und 6 Uhr. Die Dauer des Schlafes ist je nach Konstitution verschieden und sollte nicht übermäßig ausgedehnt werden.
10. Der Geist hat einen starken Einfluß auf unsere Gesundheit. Die meisten Krankheiten haben ihre Ursache in einem gestörten Geist, also in unbeherrschten Gefühlen und Gedanken. Eine ausgeglichene, ruhige und beherrschte Geisteshaltung ist daher essentiell für eine gute Gesundheit.



Die Ausbildung zum Ayurveda-Gesundheitsberater (Ayurveda 1+2)

	Ayurveda-Grundstudium	Ayurveda-Hauptstudium
Ausbildung	<p>Fernstudium</p> <p>Vermittlung der Grundlagen, um eine ayurvedische Konstitutionsbestimmung zu geben und eine individuell angepasste Beratung anzubieten</p> <ul style="list-style-type: none"> ∨ die Ayurveda-Bioenergien ∨ die individuelle Ayurveda-Konstitution eines Patienten ∨ Beratung über Ernährung, Farbenlehre, günstige Zeitqualitäten sowie Ratschläge zu Lebenssituationen 	<p>Fernstudium</p> <p>Vermittlung der Grundlagen zur ayurvedischen Diagnose und Therapie</p> <ul style="list-style-type: none"> ∨ Störungen der Bioenergien und daraus resultierende Krankheiten ∨ Behandlungsmethoden der ayurvedischen Medizin ∨ Pancha-karma-Therapie ∨ Methoden zur geistig-seelischen Stärkung und Harmonisierung
Praktikum	<p>Ayurveda-Praktikum</p> <p>Im Praktikum haben Sie die Gelegenheit, Ihr Wissen durch praktische Eindrücke zu bereichern. Das 5-tägige Praktikum kann jederzeit nach Abschluß des Ayurveda-Grundstudiums durchgeführt werden. Alle nötigen Infos zur Durchführung des Praktikums sowie eine Liste mit möglichen Praktikumsstellen finden sich in den Studienunterlagen.</p>	
Abschluss	<p>Zertifikat zum Ayurveda-Gesundheitsberater</p> <p>Mit erfolgreichem Abschluss der beiden Ausbildungen Ayurveda 1+2 erhalten Sie ein Zertifikat zum Ayurveda-Gesundheitsberater ausgestellt.</p>	



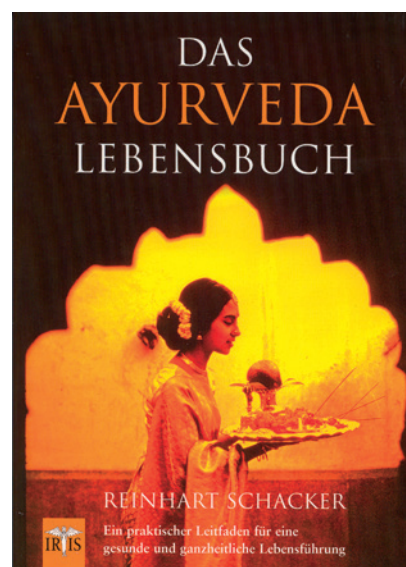
Dauer des Ayurveda-Studiums

Die Ausbildung zum Ayurveda-Gesundheitsberater kann jederzeit begonnen werden. Die Studienzzeit kann von Ihnen individuell bestimmt werden. Die Regelstudiendauer für das Ayurveda-Grund- und Hauptstudium beträgt jeweils sechs Monate. Bei entsprechendem Einsatz kann jeder Teil auch schneller absolviert werden. Den Studenten steht jedoch eine Betreuung für bis zu jeweils sechs Monaten für jeden der beiden Studiengänge zu. Innerhalb dieses Rahmens können Sie sich Ihre Studienzzeit frei einteilen. Das Praktikum kann jederzeit nach erfolgreichem Abschluss des Ayurveda-Grundstudiums (Ayurveda 1) besucht werden; wahlweise also während des Ayurveda-Hauptstudiums (Ayurveda 2) oder erst nach dessen Beendigung.



Technische Voraussetzungen

Der Kontakt mit dem Studienbetreuer, d. h. Einsenden der Studienaufgaben, Fragen etc., erfolgt per Email. Somit benötigen Sie für diese Ausbildung einen Computer mit Internetzugang und eine Email-Adresse.



Reinhart Schackers Bücher „Das Ayurveda-Lebensbuch“ und „Ayurveda-Kuren“ gehören mittlerweile zu den Standardwerken der deutschsprachigen Ayurveda-Literatur. Sie dienen auch als Ausbildungsmaterial für unseren Ayurveda-Fernlehrgang.



Ayurveda 1 – Grundstudium

Lektion 1	<p>Grundkenntnisse über Ayurveda</p> <ul style="list-style-type: none"> der Aufbau des menschlichen Körpers nach ayurvedischem Verständnis drei Körper des Menschen: grobstofflicher, physischer und zwei feinstoffliche Körper (Astralkörper und Kausalkörper) der Schwerpunkt liegt auf dem physischen Körper die fünf großen Schöpfungselemente Erde, Wasser, Feuer, Luft und Raum (Mahabhutas) die drei daraus entstehenden Bioenergien (Doshas) Vata, Pitta und Kapha die Eigenschaften (Gunas) für die Beurteilung von Mahabhutas und Doshas und ihre Rolle für die Körperfunktionen Körpergewebe (Dhatus), ihre Ernährung, Bildung und Funktionen Körperkanäle (Shrotas) und ihre Funktionen sowie feinstoffliche Energiebahnen und Zentren (Chakren und Nadis) und ihre Funktionen. Entstehung und Ursache von Krankheiten 	Lektion 4	<p>Hygiene und Körperpflege</p> <ul style="list-style-type: none"> Funktionen der Haut und Hautpflege die Ausscheidungsprodukte der Gewebe (Malas) sechs spezielle Reinigungsübungen und Methoden (Yoga Kriyas) Ölmassage (Abhyanga) innere Hygiene, Fasten und Entschlacken Psychohygiene, geistigen Reinheit. 	
	<p>Persönlichkeit (Prakriti) des Menschen</p> <ul style="list-style-type: none"> die drei Konstitutionstypen: Vata, Pitta und Kapha und ihre Merkmale Konstitutions-Mischtypen die geistige Konstitution des Menschen die drei Erscheinungsformen des Geistes (Trigunas) und ihre Auswirkungen auf den Körper Grundlagen eines Beratungsgesprächs 		Lektion 5	<p>Yoga für körperliche, geistige und seelische Gesundheit</p> <ul style="list-style-type: none"> der eigene geistige Weg vier verschiedene Wege im Yoga Karma-Yoga, der Weg des selbstlosen Handelns Jnana-Yoga, der Weg des Studiums und des Wissens Astanga-Yoga, der 8-fache Yogaweg Bhakti-Yoga, der Weg der religiösen Hingabe an Gott die Wirkung der verschiedenen Körperübungen (Asanas) und Atemübungen (Pranayama) auf den Körper und die Konstitution Raja-Yoga, geistiges Training, Konzentration, Meditation und Loslassen
	<p>Ayurvedische Lebensweise</p> <ul style="list-style-type: none"> Vorbeugung zur Gesunderhaltung unter Beachtung verschiedener Zeitqualitäten Tagesroutine – die optimale Gestaltung des Tages nach seinen Zeitqualitäten das richtige Verhalten gemäß der Jahreszeiten die Zeit und ihre Beeinflussung durch die Bioenergien (Doshas) die Lebensphasen des Menschen der ideale Beruf und Berufung gemäß der Konstitution passende Freizeitaktivitäten und geeignete Ausgleichsmaßnahmen für Kapha-, Pitta- und Vata-Typen 			Lektion 6



Ayurveda 2 – Hauptstudium

Lektion 1	<p style="text-align: center;">Anamnese und ayurvedische Diagnose (Pariksha)</p> <ul style="list-style-type: none"> ⌵ Ausführliche Lehre über die Entstehung von Krankheiten ⌵ Anamnese, Befragung des Patienten über persönliche Daten, sein soziales Umfeld und Krankheitssymptome ⌵ Untersuchung und Diagnose des Patienten (Pariksha), z. B. Untersuchung des Pulses, der Augen, Zunge, Haut, Ausscheidungen etc. ⌵ Schmerzen als diagnostisches Mittel ⌵ die Belastung mit Verdauungsschlacken (Ama) und die Verunreinigung der Doshas mit Ama 	Lektion 4	<p style="text-align: center;">Pancha Karma – Therapie zur Entgiftung und Regeneration des Körpers</p> <p style="text-align: center;">Teil 2: nährnde und verjüngende Maßnahmen</p> <ul style="list-style-type: none"> ⌵ Aufbauende und nährnde Maßnahmen (Brimhana), z.B. durch Ölguss und Massage mit Reisbeuteln ⌵ Stärkende und verjüngende Maßnahmen (Rasayana), z. B. durch Ernährung, Heilkräuter, Mineralien, Yoga-Asanas etc. ⌵ Stärkung der Fortpflanzung mit Aphrodisiaka (Vijikarana), ⌵ ein Kur- und Gesundheitsprogramm für Zuhause ⌵ Behandlungstipps für einfache Erkrankungen, die jeder im Alltag anwenden kann
Lektion 2	<p style="text-align: center;">Behandlung mit Heilkräutern und ihre Darreichungsformen</p> <ul style="list-style-type: none"> ⌵ Beschreibung wichtiger ayurvedischer Heilpflanzen unter Berücksichtigung einheimischer Kräuter ⌵ Aufbereitungsformen der Heilpflanzen (Salben, Pillen, Öle etc.) ⌵ Küchenmedizin – Gewürze als Heilkräuter ⌵ Zuordnung der Heilpflanzen nach Organen und Funktionen 	Lektion 5	<p style="text-align: center;">Körperkanäle (Shrotas) und Vitalpunkte (Marmas)</p> <ul style="list-style-type: none"> ⌵ die Shrotas, ihre Funktionen und Erkrankungen ⌵ Versorgungskanäle ⌵ Ausscheidungskanäle ⌵ Kanäle zur Versorgung der Gewebe ⌵ allgemeine Übersicht über die Marmalehre und ihre Entstehung ⌵ detaillierte Beschreibung der einzelnen Marmapunkte ⌵ Zuordnung der Marmapunkte zu den Bioenergien, Körperkanälen und Energiezentren ⌵ Marmatherapie: Behandlung des Körpers durch die Marmapunkte
Lektion 3	<p style="text-align: center;">Pancha Karma – Therapie zur Entgiftung und Regeneration des Körpers</p> <p style="text-align: center;">Teil 1: vorbereitende und ausleitende Maßnahmen</p> <ul style="list-style-type: none"> ⌵ Indikationen für die Pancha-karma-Therapie ⌵ vorbereitende Behandlung (Purva-karma) ⌵ Stärkung der Verdauung (Ama-pachana) ⌵ Ölbehandlungen (Snehana-karma): innere Ölbehandlung (Snehapana) und äußere Ölbehandlung (Abhyanga) ⌵ Erklärung einiger Massagetechniken ⌵ Schwitzkur (Svedana-karma) zur Entgiftung über die Haut ⌵ die Ausleitungsverfahren des Pancha-karma: Erbrechen (Vamana), Abführen (Virecana), Einlauf (Vasti), Behandlung durch die Nase (Nasya) und Aderlass (Rakta-moksha) 	Lektion 6	<p style="text-align: center;">Mentale Gesundheit und spirituelle Entwicklung</p> <p style="text-align: center;">Teil 1: Begleitende und vorbeugende Therapien</p> <ul style="list-style-type: none"> ⌵ Musiktherapie ⌵ Mantratherapie ⌵ Atem- und Yogatherapie ⌵ Gesprächstherapie <p style="text-align: center;">Teil 2: Mentale Gesundheit und spirituelle Entwicklung</p> <ul style="list-style-type: none"> ⌵ die Kraft des Glaubens und der Stille ⌵ spirituelle Entwicklung – ein Leben der Einheit durch Andacht, Gebet, Gottesdienst und Meditation (Sadhana) ⌵ die Auswirkung von Sadhana auf Körper, Geist und Seele ⌵ praktische Unterweisungen