



# INSTITUT FÜR YOGA UND AYURVEDA

Ausbildungen • Seminare • Workshops

## Diplomlehrgang zum „Ayurveda - Gesundheitsbegleiter“ Fachrichtung: Massage

Inhalt	Zeit / Stunden	Name / Modul	Preis
Basiswissen	28 Stunden / 4 Tage	BW / 1	Fr. 650.--
Massage: Ayurveda Grundlagen	19 Stunden/ 3 Tage	EG / 2	Fr. 550.--
Massage / Frauenthematik	14 Stunden / 2 Tage	EF / 3	Fr. 375.--
Die 15 Sub- Doshas und die Diagnose in der Praxis	28 Stunden / 4 Tage	ESD/ 5	Fr. 750.--
weiterführende Kurse	19 Stunden/ 3 Tage	4	
weiterführende Kurse	19 Stunden/ 3 Tage	6	
weiterführende Kurse	26 Stunden/ 4 Tage	7	
<b>Total</b>	<b>153 Stunden / 22 Tage</b>		

Das „Institut für Yoga und Ayurveda“ ist um ein gutes Referententeam besorgt, welches nicht die Kommerzialisierung des Ayurveda im Westen und den Profit in den Vordergrund stellt. Es bemüht sich zudem, die Kosten für die Seminare möglichst tief zu halten.

### **Besonderes:**

- es wird in kleinen Gruppen von max. 12 Personen unterrichtet
- jedes Modul kann einzeln gebucht werden. Für Modul 2 - 7 ist jedoch das Modul 1 oder fundierte ayurvedische Kenntnisse Voraussetzung.
- das Modul 1 kann aber auch zu einem späteren Zeitpunkt besucht werden. Die Module müssen nicht der Reihenfolge nach besucht werden.
- wichtiger ist es, das gelernte Wissen in den Alltag und seine Arbeit integrieren zu können
- für ein Diplom ist eine Teilnahme an allen Kursen obligatorisch. Zudem muss eine Abschlussprüfung erfolgreich bestanden werden. Inhalt dieser Prüfung: eine schriftliche Arbeit über ein bestimmtes Thema, das Durchführen einer Konstitutionsbestimmung und eine Fallbesprechung.
- der Tagespreis für die Seminare bewegt sich momentan zwischen Fr. 150.-- bis Fr. 200.-- (**Preisänderungen ab 2006 bleiben vorbehalten, bei einer definitiven Anmeldung wird der angegebene Preis jedoch eingehalten!**)
- die Preisunterschiede ergeben sich aus der Miete für die Lokalitäten und den unterschiedlichen Reisespesen für die Referenten.

**Institut für Yoga und Ayurveda**

Tel: +41 (0)52 317 32 80 - Fax: +41 (0)52 317 32 86 –  
[www.ayurveda-yoga.ch](http://www.ayurveda-yoga.ch) - [gabriela.huber@hispeed.ch](mailto:gabriela.huber@hispeed.ch)

# Referententeam

## **Gabriela Huber- Mayer**

Guggenbühl 2

CH - 8453 Alten

Tel: +41 (0)52 317 32 80

[gabriela.huber@hispeed.ch](mailto:gabriela.huber@hispeed.ch)

[www.ayurveda-yoga.ch](http://www.ayurveda-yoga.ch)

Dipl. Yogalehrerin SYG /EYU - Ayurveda Gesundheitsbegleiterin SEVA-Akademie, München - Gründerin des "Institut für Yoga und Ayurveda"

## **Sandra Memmo**

Stangenbergstr. 9

D - 84549 Engelsberg

Tel. + 49 (0)8634 - 986 270

Fax. + 49 (0)8634 - 624 99 40

Mobil + 49 (0)172 - 95 79 456

[info@ayurvedanet.net](mailto:info@ayurvedanet.net)

[www.ayurvedanet.net](http://www.ayurvedanet.net)

klinischen Ayurveda Spezialistin, - arbeitet im Netzwerk mit erfahrenen Ayurveda-Therapeuten und Ärzten zusammen - Gründerin des ayurvedanet

## **Schneider Hansruedi**

Schürbungert 9

CH - 8057 Zürich ZH

Tel: +41 (0)1 362 3 1 27

Kräuterexperte – seit 1988 Studien bei indischen Lehrern und Meistern in Delhi, Kathmandu, Mumbai etc. – Experte für Pflanzenheilkunde - Referent u.a. bei der SEVA- Akademie, München – umfangreiche Fachbibliothek und Sammlung von über 500 Heilkräutern

**Ayurveda Fachseminar BW**  
**„Basiswissen - Einführungszyklus“**  
Grundlagen für die Praxis mit Gabriela Huber – Mayer  
**4 Samstage oder 2 Wochenenden**

Ayurveda ist eine Wissenschaft, die sich ursprünglich schon vor Jahrtausenden in Indien entwickelt hat. Vereinfacht ausgedrückt sieht der Ayurveda den Menschen als ein ganzheitliches Wesen, welches in Harmonie mit sich und seiner Umwelt leben sollte. Wird diese Harmonie gestört, führt dies zu einem Ungleichgewicht oder einer Krankheit.

Der Ayurveda kennt und verweist auf verschiedene Methoden, die Gesundheit zu erhalten oder wieder herzustellen.

Dieser Einführungszyklus macht uns mit den Grundprinzipien des Ayurveda vertraut. Wir lernen anhand von typischen Merkmalen unsere Konstitution kennen und Konstitutionsbestimmungen vorzunehmen. Auch lernen wir, wie wir unsere Gesundheit erhalten, positiv beeinflussen oder ein einfaches Ungleichgewicht behandeln können.

Das Seminar ist praxisorientiert und wird mit Übungen aus dem Yoga ergänzt.

**Inhalte:**

Definition/ Historische Entwicklung/ 5 Urelemente/ Gunas (sattva, rajas, tamas)/ Bioenergien (Dosha)/ Konstitution (Prakriti ), derzeitiges Ungleichgewicht (Vikriti), psychopathologische Faktoren/ Konzept von Agni (Stoffwechsel) und Ama (Schlacken)/ Dhatu (Gewebe), Mala (Abfallprodukte) und Shrota (Körperkanäle)/ Swasthavritta – ayurvedische Gesundheitslehre/ Grundlagen der ayurvedischen Ernährung und Gewürzkunde/ Einführung in die ayurvedische Gesundheitsberatung/ Einführung in Reinigungstechniken aus dem Yoga und dem Ayurveda/ Erlernen einfacher Yogahaltungen zur Unterstützung und Anregung des Kreislaufes und des Stoffwechsels

Referentin :	Gabriela Huber- Mayer, dipl. Yogalehrerin SYG / EYU, ayurvedische Gesundheitsbegleiterin
Zeiten:	jeweils von 09.00 –18.00 Uhr mit einer Mittagspause von 1,5 h
Lektionen:	28 Stunden
Seminarort :	Yogaschule Andelfingen
Vorraussetzung :	Interesse
Seminargebühr :	Fr. 650.--
Anmeldung :	Gabriela Huber / Guggenbühl 2 / 8453 Alten / Tel. 052 317 3280 / Fax. 052 317 3286 / E-Mail: gabriela.huber@hispeed.ch

**Ayurveda Fachseminar BW**  
**„Basiswissen - Einführungszyklus“**  
Grundlagen für die Praxis mit Sandra Memmo  
**2 Wochenenden**

Ayurveda ist eine Wissenschaft, die sich ursprünglich schon vor Jahrtausenden in Indien entwickelt hat. Vereinfacht ausgedrückt sieht der Ayurveda den Menschen als ein ganzheitliches Wesen, welches in Harmonie mit sich und seiner Umwelt leben sollte. Wird diese Harmonie gestört, führt dies zu einem Ungleichgewicht oder einer Krankheit.

Der Ayurveda kennt und verweist auf verschiedene Methoden, die Gesundheit zu erhalten oder wieder herzustellen.

Dieser Einführungszyklus macht uns mit den Grundprinzipien des Ayurveda vertraut. Wir lernen anhand von typischen Merkmalen unsere Konstitution kennen und Konstitutionsbestimmungen vorzunehmen. Auch lernen wir, wie wir unsere Gesundheit erhalten, positiv beeinflussen oder ein einfaches Ungleichgewicht behandeln können. Das Seminar ist praxisorientiert .

**Inhalte:**

Definition / Historische Entwicklung / 5 Urelemente / Gunas / Bioenergien / Konstitution ( Prakriti ), derzeitiges Ungleichgewicht (Vikriti), psychopathologischen Faktoren / Konzept von Agni (Stoffwechsel) und Ama (Schlacken) / Dhatu (Gewebe), Mala (Abfallprodukte) und Shrota (Körperkanäle) / Swasthavritta – ayurvedische Gesundheitslehre / Grundlagen der ayurvedischen Ernährung und Gewürzkunde / ayurvedische Gesundheitsberatung / Einführung in ayurvedischen Reinigungstechniken und Massage / Erlernen der Pa dabyanga – ayurvedische Fußmassage

Referentin :	Sandra Memmo - Ayurveda Spezialistin – Leiterin des ayurvedaNet-ayurvedische Gesundheitsbegleiterin
Zeiten:	Sa : 10.00 – 19.00 Uhr / So : 9.00 – 18.00 Uhr
Lektionen:	28 Stunden
Seminarort :	Yogaschule Andelfingen
Vorraussetzung :	Interesse
Seminargebühr :	Fr. 650.--
Anmeldung :	Gabriela Huber / Guggenbühl 2 / 8453 Alten / Tel. 052 317 3280 / Fax. 052 317 3286 / E-Mail: gabriela.huber@hispeed.ch

**Fachseminar EF**  
**„Ayurveda für Frauen“**  
Der Weg zur inneren Mitte  
**1 Wochenende**

Das Thema „Frau-sein“ ist ein besonderes Thema, welches sich mit der inneren Schönheit, des individuellen Wohlbefindens und stabiler Gesundheit befasst. Ayurveda hat den Frauen einen ganz besonderen Platz im Rahmen der Heilkunde gewidmet und bietet ganzheitliche Ansätze zur Behandlung.

*„Nur wenn wir uns als großartiges, schönes, würdiges und wertvolles Ganzes fühlen, können wir unsere Bedürfnisse und Herzenswünsche befriedigen und das annehmen, was das Leben für uns bereithält.“*  
(Zitat J. W. v. Goethe)

Durch diese Verbindung zu uns selbst können wir Geist, Körper und Gefühle wieder zusammenführen, um den Frauen-spezifischen Anforderungen und Problemen unserer Zeit die Stirn zu bieten und liebevoll damit umgehen.

Das Seminar vermittelt, wie man sensibel und ganzheitlich mit diesen Themen umgehen und Frauen entsprechend verantwortlich begleiten kann.

**Die Werkzeuge dafür sind die ayurvedische Ernährungs- und Gesundheitsberatung, Körperarbeit, Beckenbodentraining, Bauchmassage und vieles mehr.**

**Inhalte:**

Menstruationszyklus und PMS / Schwangerschaft / Wechseljahre und die einhergehenden Beschwerden/ Ess-Störungen aus ayurvedischer Sicht.

Referentin :	Sandra Memmo - Ayurveda Spezialistin – Leiterin des ayurvedaNet
Zeiten :	Sa : 10.00 – 19.00 Uhr / So : 9.00 – 18.00 Uhr
Seminarort :	Yogaschule Andelfingen
Vorraussetzung :	Ayurveda Basisausbildung oder solide Grundkenntnisse in Ayurveda
Seminargebühr :	Fr. 375.--
Anmeldung :	Gabriela Huber / Guggenbühl 2 / 8453 Alten / Tel. 052 317 3280 / Fax. 052 317 3286 / E-Mail: <a href="mailto:gabriela.huber@hispeed.ch">gabriela.huber@hispeed.ch</a>

**Institut für Yoga und Ayurveda**

Tel: +41 (0)52 317 32 80 - Fax: +41 (0)52 317 32 86 –  
[www.ayurveda-yoga.ch](http://www.ayurveda-yoga.ch) - [gabriela.huber@hispeed.ch](mailto:gabriela.huber@hispeed.ch)

**Fachseminar MB**  
**"Ayurvedische Massage"**  
mit Sandra Memmo  
**3 Tage**

Aufgrund der steigenden Nachfragen nach fachbezogenen Ayurveda Lehrgängen bieten wir die Fortbildung in Ayurveda Massage an. Großen Wert wird auf die Vermittlung des traditionellen Ayurveda gelegt und eine verantwortliche Umsetzung. Diese Fortbildung macht Sie vertraut mit dem Ayurveda und vermittelt zwei Massageformen. Für die professionelle Umsetzung bieten wir die zweijährige, umfangreiche Ausbildung zum "Ayurveda – Gesundheitsbegleiter", Fachrichtung Massage, an. Sollten Sie sich später dafür entscheiden, rechnen wir Ihnen diese Fortbildung an.  
Zielgruppe : Yogalehrerinnen, Masseur, Kosmetikerinnen, Personen aus Gesundheitsberufen, alle Interessierten

**Inhalte:**

Theorie : Grundlagen der ayurvedischen Masssage, Unterschied: Ayurveda Medizin und Ayurveda Wellness, Vorbereitende und nachbereitende Maßnahmen, Kontraindikationen, Ölkunde.

Praxis : Erlernen der traditionellen Abhyanga – Ganzkörperölmassage (7 Stellungen ), Erlernen der Mukabhyanga – ayurvedischen Gesichtsmassage mit Kopf- , Nacken – und Fußmassage

**Ausbildungszeiten :**

Freitag : 10.00 - 19.00 Uhr  
Samstag : 9.00 - 18.00 Uhr  
Sonntag : 9.00 - 15.00 Uhr

Referentin :	Sandra Memmo - Ayurveda Spezialistin – Leiterin des ayurvedaNet
Zeiten :	jeweils Freitag Morgen bis Sonntag früher Nachmittag
Seminarort :	Yogaschule Andelfingen
Vorraussetzung :	Ayurveda Basisausbildung oder solide Grundkenntnisse in Ayurveda
Abschluss:	Teilnahmezertifikat
Seminargebühr :	Fr. 550.-- / inkl. Material
Anmeldung :	Gabriela Huber / Guggenbühl 2 / 8453 Alten / Tel. 052 317 3280 / Fax. 052 317 3286 / E-Mail: <a href="mailto:gabriela.huber@hispeed.ch">gabriela.huber@hispeed.ch</a>

**Fachseminar SD und P**  
**„Die 15 Sub- Doshas und die Diagnose in der**  
**Praxis“**  
**mit Hansruedi Schneider**  
**2 Wochenenden oder 4 Tage**

Von einem **grossen Kenner und unermüdlichen Forscher** unterrichtet, tauchen wir in dieser Ausbildung in die Tiefe der ayurvedischen Therapie ein, um Zusammenhänge besser zu verstehen und umsetzbar zu machen: Es wird das Wissen um die Wirkungsweise der Doshas und der 15 Subdoshas vermittelt, ihre Zuständigkeiten, Eigenschaften und Wirk- Richtungen, ihre Hauptsitze im Körper, das Erkennen von Über- und Unterfunktionen und ihr entsprechender Behandlungsansatz. Dazugehörige Krankheitsbilder werden umrissen. Sie lernen Heilkräuter und einzelne Subdoshas kennen und vor allem:

***Einsicht in das körperliche Geschehen und***  
***Freude am Verstehen der bewirkten***  
***Zusammenhänge!***

Nur aus der Vertiefung der ayurvedischen Physiologie können im Laufe der Praxis Leitlinien erwachsen, die tatsächlich zum Kern von Problemen hinführen und damit auch Heilungswege aufzeigen.

Das vertiefende Studium der Subdosha zusammen mit dem detailliertem Wissen um die Dhatus, Rasas, Gunas und Agnis schafft erst die zentralen Grundlagen für jeden seriösen ayurvedischen Heilungsversuch.

**Inhalte:**

Teil I:

- Repetition: Eigenschaften der Elemente und der Doshas mit Vertiefung
- die 5 Subdoshas von KAPHA
- die 5 Subdoshas von PITTA

Teil II:

- die 5 Subdoshas von VATA
- differenzierte Diagnose in der Praxis

Referenten:	Hansruedi Schneider, Kräuterexperte – Dozent an diversen Institutionen
Zeiten :	Sa : 10.00 – 19.00 Uhr / So : 9.00 – 18.00 Uhr
Seminarort :	Yogaschule Andelfingen
Vorraussetzung :	Ayurveda Basisausbildung oder gute Grundkenntnisse in Ayurveda
Abschluss:	Teilnahmezertifikat
Seminargebühr :	je Fr. 375.--
Anmeldung :	Gabriela Huber / Guggenbühl 2 / 8453 Alten / Tel. 052 317 3280 / Fax. 052 317 3286 / E-Mail: <a href="mailto:gabriela.huber@hispeed.ch">gabriela.huber@hispeed.ch</a>

**Institut für Yoga und Ayurveda**

Tel: +41 (0)52 317 32 80 - Fax: +41 (0)52 317 32 86 –  
[www.ayurveda-yoga.ch](http://www.ayurveda-yoga.ch) - [gabriela.huber@hispeed.ch](mailto:gabriela.huber@hispeed.ch)