



# Das Ayurveda-Fernstudium



## 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 der Entstehung von Krankheiten von vorne herein vorbeugen. Von grundlegender Wichtigkeit ist das Wissen über den eigenen Konstitutionstyp (Vata, Pitta, Kapha) und das richtige Verhalten in Bezug auf gesunde Lebensweise, Ernährung, Körperpflege und Beruf.



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



## Das Ayurveda-Fernstudium

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



Dhanvantari, der Schutzpatron des Ayurveda

aller Ruhe und bequem zu Hause studieren, ohne Anreise- und Unterkunftskosten.

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 sich auch den praktischen Teil der Ausbildung zum Ayurveda-Gesundheitsberater sehr flexibel, je nach Ihren individuellen Bedürfnissen gestalten.

Unser ehemaliger Ausbildungsleiter, Reinhard Schacker, hat nicht nur die Lehrbriefe und DVDs des Fernstudiums verfasst. Er ist darüber hinaus auch der Autor zweier Lehrbücher dieses Kurses, die mittlerweile zu Standardwerken in der Ayurveda-Literatur avanciert sind. Devadas 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 Vata, Pitta und Kapha 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, Devadas Mark Janku, persönlich betreut. Indem Sie Ihre schriftlichen Aufgaben zu den jeweiligen Lektionen einsenden, kann sich der Studienleiter vergewissern, dass der Lerninhalt wirklich erfasst und verstanden worden ist. Auch haben Sie 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-Heilmassagiere, die 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. Die Veden-Akademie bietet Ihnen somit ein Maximum an Flexibilität und Freiheit.



## Berufsaussichten mit Ayurveda

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.





**Devadas Mark Janku**

Seit Januar 2010 ist Devadas Mark Janku mit der Leitung des Ayurveda-Fernstudiums der Veden-Akademie betraut. Er 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 (Ayurveda-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 da-

rauf 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. In den darauf folgenden Jahren führte er selbstständig Ayurveda-Gesundheitsberatungen sowie Ayurveda-Seminare durch, absolvierte weitere Ausbildungen zum Yogalehrer (2009), Meditationslehrer (2010) und zum zertifizierten Psychologischen Ayurvedaberater (2012) und konnte auf diese Weise sein Wissen weiter vertiefen.

Als leidenschaftlicher Mantramusiker hat Devadas bisher mehrere CDs veröffentlicht. Zudem ist er Autor eines Buches und gibt inzwischen erfolgreich verschiedene Yoga- und Mantraseminare.

Es ist ihm sehr wichtig mit dem Beruf seine Berufung zu leben.

### *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. Genauso 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 Ayurveda-Ausbildung im Überblick

| Die Ausbildung zum Ayurveda-Gesundheitsberater (Ayurveda 1+2) |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|---------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                               | Ayurveda-Grundstudium                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Ayurveda-Hauptstudium                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Ausbildung                                                    | Fernstudium<br>Vermittlung der Grundlagen, um eine ayurvedische Konstitutionsbestimmung zu geben und eine individuell angepasste Beratung anzubieten<br><ul style="list-style-type: none"> <li>↓ die Ayurveda-Bioenergien</li> <li>↓ die individuelle Ayurveda-Konstitution eines Patienten</li> <li>↓ Beratung über Ernährung, Farbenlehre, günstige Zeitqualitäten sowie Ratschläge zu Lebenssituationen</li> </ul> | Fernstudium<br>Vermittlung der Grundlagen zur ayurvedischen Diagnose und Therapie<br><ul style="list-style-type: none"> <li>↓ Störungen der Bioenergien und daraus resultierende Krankheiten</li> <li>↓ Behandlungsmethoden der ayurvedischen Medizin</li> <li>↓ Panchakarma-Therapie</li> <li>↓ Methoden zur geistig-seelischen Stärkung und Harmonisierung</li> </ul> |
|                                                               | Ayurveda-Praktikum<br>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.                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| Abschluss                                                     | Zertifikat zum Ayurveda-Gesundheitsberater<br>Mit erfolgreichem Abschluss der beiden Ausbildungen Ayurveda 1+2 erhalten Sie das Zertifikat zum Ayurveda-Gesundheitsberater.                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |



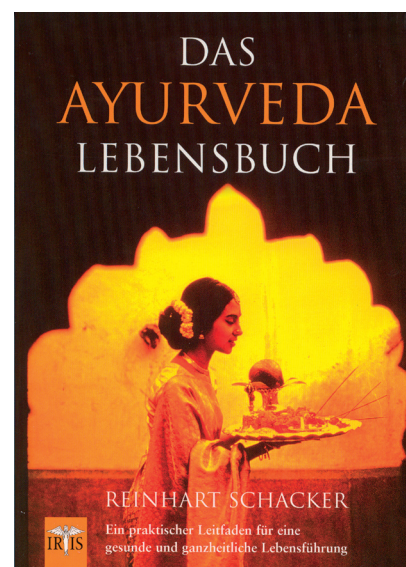
## Dauer des Ayurveda-Studiums

Die Ausbildung zum Ayurveda-Gesundheitsberater kann jederzeit begonnen werden. Die Studienzeit 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 pro Semester eine Betreuungszeit von bis zu neun Monaten zu. Innerhalb dieses Rahmens können Sie sich Ihre Studienzeit frei einteilen. Das Praktikum kann jederzeit nach erfolgreichem Abschluss des Ayurveda-Grundstudiums (Ayurveda 1) absolviert 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 E-Mail. Somit benötigen Sie für diese Ausbildung einen Computer mit Internetzugang und eine E-Mail-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><b>Grundkenntnisse über Ayurveda</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>der Aufbau des menschlichen Körpers nach ayurvedischem Verständnis</li><li>drei Körper des Menschen: grobstofflicher, physischer und zwei feinstoffliche Körper (Astralkörper und Kausalkörper)</li><li>der Schwerpunkt liegt auf dem physischen Körper</li><li>die fünf großen Schöpfungselemente Erde, Wasser, Feuer, Luft und Raum (Mahabhutas)</li><li>die drei daraus entstehenden Bioenergien (Doshas) Vata, Pitta und Kapha</li><li>die Eigenschaften (Gunas) für die Beurteilung von Mahabhutas und Doshas und ihre Rolle für die Körperfunktionen</li><li>Körpergewebe (Dhatus), ihre Ernährung, Bildung und Funktionen</li><li>Körperkanäle (Shrotas) und ihre Funktionen sowie feinstoffliche Energiebahnen und Zentren (Chakren und Nadis) und ihre Funktionen.</li><li>Entstehung und Ursache von Krankheiten</li></ul> |
|                           | <p><b>Persönlichkeit (Prakriti) des Menschen</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>die drei Konstitutionstypen: Vata, Pitta und Kapha und ihre Merkmale</li><li>Konstitutions-Mischtypen</li><li>die geistige Konstitution des Menschen</li><li>die drei Erscheinungsformen des Geistes (Trigunas) und ihre Auswirkungen auf den Körper</li><li>Grundlagen eines Beratungsgesprächs</li></ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|                           | <p><b>Ayurvedische Lebensweise</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>Vorbeugung zur Gesunderhaltung unter Beachtung verschiedener Zeitqualitäten</li><li>Tagesroutine – die optimale Gestaltung des Tages nach seinen Zeitqualitäten</li><li>das richtige Verhalten gemäß der Jahreszeiten</li><li>die Zeit und ihre Beeinflussung durch die Bioenergien (Doshas)</li><li>die Lebensphasen des Menschen</li><li>der ideale Beruf und Berufung gemäß der Konstitution</li><li>passende Freizeitaktivitäten und geeignete Ausgleichsmaßnahmen für Kapha-, Pitta- und Vata-Typen</li></ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| Lektion 4                 | <p><b>Hygiene und Körperpflege</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>Funktionen der Haut und Hautpflege</li><li>die Ausscheidungsprodukte der Gewebe (Malas)</li><li>sechs spezielle Reinigungsübungen und Methoden (Yoga Kriyas)</li><li>Ölmassage (Abhyanga)</li><li>innere Hygiene, Fasten und Entschlacken</li><li>Psychohygiene, geistige Reinheit</li></ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|                           | <p><b>Yoga für körperliche, geistige und seelische Gesundheit</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>der eigene geistige Weg</li><li>vier verschiedene Wege im Yoga</li><li>Karma-Yoga, der Weg des selbstlosen Handelns</li><li>Jnana-Yoga, der Weg des Studiums und des Wissens</li><li>Astanga-Yoga, der 8-fache Yogaweg</li><li>Bhakti-Yoga, der Weg der religiösen Hingabe an Gott</li><li>die Wirkung der verschiedenen Körperübungen (Asanas) und Atemübungen (Pranayama) auf den Körper und die Konstitution</li><li>Raja-Yoga, geistiges Training, Konzentration, Meditation und Loslassen</li></ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|                           | <p><b>Ayurvedische Ernährungslehre</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>gesunde, konstitutionsgerechte Ernährung</li><li>die Wirkung von verschiedenen Geschmacksrichtungen (Rasa) auf die Konstitution</li><li>die Rolle der Eigenschaften (Gunas) und Elemente der Nahrung für den Ausgleich der Konstitutionen</li><li>der Unterschied zwischen „Lebens“-mitteln und Nahrungsmitteln (welche Art der Nahrung ist reich an Lebenskraft (Prana) und welche nicht?)</li><li>die Wirkung der Nahrung auf den Geist?</li><li>ideale Zusammenstellung einer Mahlzeit</li><li>ungünstige Kombinationen von Nahrungsmitteln, die Rolle von Verdauungskraft (Agni) bei der Entstehung von Verdauungsgiften (Ama)</li><li>Dosha-Tees und Gewürzmischungen</li><li>Nahrung für Kinder und ältere Menschen</li><li>Zusammenfassung über Esskultur und ayurvedische Ernährungsregeln</li></ul>                          |
| Lektion 5                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| Lektion 6                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |



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