



## AYURVEDA

Ayurveda ist die traditionelle indische Medizin und mit über 5000 Jahren eines der ältesten Heilsysteme der Erde. Übersetzt bedeutet Ayurveda die „Wissenschaft vom Leben“. Die Heilkunst wirkt ausgleichend auf Körper, Geist und Seele. Der Schwerpunkt liegt in vielfältigen Maßnahmen zur Prävention und der Gesundheitsförderung. Die Ayurveda-massage ist ein wesentlicher Bestandteil dieser Lehre und leistet einen großen Beitrag zur Gesunderhaltung und zum Wohlbefinden des Menschen.



## AUSBILDUNG

Erschließen Sie sich mit der Ausbildung zum Ayurveda-Massage-Therapeuten eine neue berufliche Perspektive! Erfahren Sie eine neue Welt von warmem Öl und heilender Berührung. Dank der konzentrierten Vermittlung erlernen Sie an 25 Tagen 9 verschiedene ayurvedische Massagetechniken und die wesentlichen Grundlagen der Ayurvedalehre schnell und praxisnah. Sie erhalten umfassende Handlungskompetenzen in der Anwendung ayurvedischer Ganzkörper- und Teilkörpermassagen mit typgerecht abgestimmten Ölen und Kräuterpulvern. Sie vertiefen Ihr Wissen der Einzel- und Synchronmassagen mit achtsamer und ganzheitlicher Berührungsqualität. Nach der Ausbildung sind Sie in der Lage, die erlernten Massagen als ganzheitliche Wellnesstherapie für die eigene Ayurveda-Praxis oder für den hochwertigen Spa- und Kurbereich professionell anzuwenden.

**Ausbildungsadresse: Ayurveda Massagepraxis Björn Borchers, Karolingerring 1, 50678 Köln**  
**Ausbildungsort: yogaraum köln, Mittelstr. 3, 50996 Köln (Rodenkirchen)**



## DOZENT

Björn Borchers entdeckte seine Leidenschaft für die ayurvedische Heilkunst während seiner mehrjährige Aufenthalte in Indien. Dort ließ er sich von namhaften Lehrmeistern in den verschiedenen ayurvedischen Massagetechniken unterrichten und zum Ayurveda-Therapeuten ausbilden. Bis heute bildet er sich regelmäßig im engen Kontakt zu seinem Lehrer und Ayurvedaarzt P. Vijayan (Vijay) weiter. Seit 2004 leitet er seine eigene Ayurveda-Massage-Praxis in Köln. Gemeinsam mit einem engagierten und von ihm ausgebildeten Team, bietet er tiefwirksame Ayurvedabehandlungen mit einem hohen Maß an Qualität nach alter Ayurveda-Tradition an. In seinen Massageseminaren vermittelt er fundiertes Wissen der ayurvedischen Heilkunst. Der Schwerpunkt seiner Arbeit liegt dabei in der praktischen Anwendung. Seit vielen Jahren bietet er jährlich eine Ausbildungen zum Ayurveda-Massage-Therapeuten an.





## AUSBILDUNGSPREIS

2190,- € inkl. Seminarunterlagen und Zertifikat.

2090,- € für Frühbucher, wenn mindestens 30 Tage vor Kursbeginn der gesamte Ausbildungsbetrag auf die unten angegebene Bankverbindung eingezahlt worden ist. Wenn Sie vor oder während der Ausbildung beim Ausbilder eine 90 Minuten Massage buchen, werden Ihnen einmalig 20,- € des Massagepreises erlassen.

Nutzen Sie die staatliche Förderung mit dem Bildungsscheck oder der Bildungsprämie. Diese Förderung wird zur Verrechnung mit der Kursgebühr akzeptiert. Informationen finden Sie unter [www.mags.nrw/bildungsscheck](http://www.mags.nrw/bildungsscheck) oder [www.bildungspraemie.info](http://www.bildungspraemie.info).

Bitte denken Sie daran, dass die Förderungsbescheinigung **vor** der Kursanmeldung ausgestellt werden muss. Mit der Einreichung eines Bildungsschecks oder einer Bildungsprämie sind keine Frühbucherrabatte möglich.

**Bankverbindung • Björn Borchers • Sparkasse KölnBonn**  
**IBAN DE67 3705 0198 0042 7720 38 BIC COLSDE 33**



## MODALITÄTEN

Die Ausbildung wird ein Mal im Jahr angeboten. Der Einstieg in die Ausbildung ist zu jeder Zeit möglich, da sich die Ausbildungsinhalte fortlaufend wiederholen.

Ein versäumter Ausbildungsinhalt kann nach Absprache nachgeholt werden. Die Ausbildung ist in 4 verschiedene Ausbildungsinhalte untergliedert. Eine Unterrichtseinheit (UE) beträgt 45 Minuten. Die gesamte Ausbildung beinhaltet insgesamt 293,98 Unterrichtseinheiten (220,5 Stunden) an 25 Tagen und wird mit einer Massageprüfung abgeschlossen. Alle Ausbildungsinhalte können auch einzeln als Seminar gebucht werden.



## ZERTIFIKAT

Die Voraussetzungen für den Erwerb des Zertifikats zum Ayurveda-Massage-Therapeuten am Ende der Ausbildung sind wie folgt:

- Die Teilnahme an allen 25 Seminartagen.
- Das Erstellen von 6 Massageprotokollen über selbst gegebene Ayurveda-Übungsmassagen.
- Die Assistenz an mindestens sechs Seminartagen.
- Die Abschlussprüfung erfolgt durch eine Massage an einem Klienten unter Supervision des Ausbilders mit anschließendem differenziertem Feedback (Zeitraumen: ca. 120 Minuten).





## AUSBILDUNGSINHALTE

### **I. STUDIUM 9 VERSCHIEDENER AYURVEDA MASSAGEN – 191,31 UE**

#### **ERLERNEN EINER AYURVEDA GANZKÖRPERÖLMASSAGE (ABHYANGA) AN DER BANK • 31,33 UE**

In diesem Dreitageskurs erlernen Sie die Grundtechniken einer ayurvedischen Ganzkörperölmassage (Abhyanga). Nach nordindischer Tradition stehen dynamische und kräftige Massagegriffe im Wechsel mit sanften und ausgleichenden Ausstreichungen. Wir widmen uns dabei dem ganzen Körper, vom kleinen Zeh bis zum Scheitel. Diese Form der Anwendung wird klassischerweise mit viel warmem und nährendem Öl auf einer Massagebank praktiziert. Diese wohltuende Kombination stärkt das Nervensystem, belebt den Geist, verjüngt und kräftigt den Körper. Die Behandlung regt den Lymphfluss an und fördert die Entschlackung und Entgiftung. Sie haben nach diesem Dreitageskurs das Repertoire für eine Ganzkörperölmassage von 90 bis 120 Minuten.



#### **ERLERNEN EINER AYURVEDA VITALPUNKTMASSAGE (MARMAMASSAGE) • 32,66 UE**

Bei der Marmamassage werden durch gezielten Druck, kreisende Bewegung und sanfte Ausstreichung die Vitalpunkte am ganzen Körper massiert. Die Marmapunkte sind feinstoffliche Energiepunkte, an denen Muskeln, Knochen, Blut- und Nervenbahnen aufeinander treffen. Die Stimulation der vitalen Punkte löst energetische Blockaden und wirkt entspannend bei Stauungen und bei Einschränkungen des Bewegungsapparates. Die Lebensenergie (Prana) und die Selbstheilungskräfte werden aktiviert und die Funktionen der inneren Organe gestärkt. Die Massage erzeugt ein hohes Maß an Vitalität, Körper und Geist werden in Harmonie gebracht. Die Marmamassage nach nordindischer Tradition wird klassischerweise am Boden ausgeführt. Sie haben nach diesem Dreitageskurs das Repertoire für eine Vitalpunktmassage von 90 bis 120 Minuten.



#### **ERLERNEN EINER AYURVEDA RÜCKENMASSAGE (UPANAHASVEDA) • 27,33 UE**

Viele Menschen leiden unter starken Rücken-, Schulter- und Nackenverspannungen. Die ayurvedische Rückenmassage bietet hier eine hervorragende Möglichkeit, die verspannten Muskelpartien wieder zu lösen und zu mobilisieren. Kräftige und intensive Massage steht im Wechsel mit sanften und harmonisierenden Anwendungen. Diese wohltuende Behandlung entfaltet so eine tief entspannende Wirkung auf allen Ebenen des Körpers. Die hier erlernten Griffe lassen sich hervorragend mit der Abhyangamassage kombinieren. Sie haben nach diesem intensiven Zweieinhalbtageskurs das Repertoire für eine Rückenmassage von mindestens 60 - 80 Minuten.





## **ERLERNEN EINER AYURVEDA FUSSMASSAGE (PADABHYANGA) • 20,66 UE**

Diese Massage ist eine Wohltat für die Füße und den gesamten Körper. Sie lernen, wie Sie über die Reflexpunkte der Füße sanft alle inneren Organe ansprechen und harmonisieren können. Mit einer Fußwaschung, speziellen Ausstreichungen und Massagegriffen werden die Füße und Waden bis zu den Knien wohltuend behandelt. Die ayurvedische Fußmassage eignet sich besonders bei innerer Unruhe, Kopfschmerzen, Kältegefühl und Schlaflosigkeit und hat eine regenerierende Wirkung auf den Organismus. Die Fußmassage nach nordindischer Tradition wird klassischerweise am Boden ausgeführt. Sie kann deshalb auch ohne besondere Ausstattung zu Hause praktiziert werden. Diese Massage können Sie aber auch 1 zu 1 auf der Massageliege praktizieren. Nach diesem Zweitageskurs haben Sie das Repertoire für eine Fußmassage von mindestens 60 Minuten.



## **ERLERNEN EINER AYURVEDA YOGMASSAGE (44 UE) KÖRPERRÜCKSEITE (22 UE) & KÖRPERVORDERSEITE (22 UE)**

Diese besondere Form der Ayurvedaölmassage nach nordindischer Tradition wird klassischerweise am Boden ausgeführt. Sie lernen, wie sie neben ihren Händen auch ihre Füße zur Massage einsetzen können. Kräftige und intensive Tiefengewebemassage steht im Wechsel mit sanften und ausgleichenden Anwendungen. Passive Yogaelemente werden genutzt, um die Gelenke zu öffnen und Bänder und Muskeln sanft zu dehnen. Eine tiefe Regeneration und Entspannung des gesamten Organismus wird möglich. Warmes Sesamöl in Verbindung mit dem Pulver der Kalmuswurzel erzeugt einen Peelingeffekt und unterstützt die Durchblutung und die Reinigung der Haut, das Bindegewebe wird gefestigt. Sie sind in der Lage nach dem jeweiligen Zweitagesseminar eine Ayurveda Bodenmassage der gesamten Körperrückseite beziehungsweise der gesamten Körpervorderseite von mindestens 60 Minuten zu geben. Die beiden Ayurveda Bodenmassagen sind jeweils eine eigenständige Massagesequenz. Sie lassen sich aber auch hervorragend zu einer Ayurveda Ganzkörpermassage von mindestens 120 Minuten kombinieren.



## **AYURVEDA ENERGIEMASSAGE (TRI-DOSHA GANZKÖRPERÖLMASSAGE) • 12 UE**

Die Grundlage der Ayurvedamedizin ist die Konstitution eines jeden Menschen basierend auf der individuellen Verteilung der drei Doshas oder Bioenergien im Körper. An diesem Tag widmen wir uns den Doshas. Durch die unterschiedliche Qualität der Berührung und ein entsprechendes Energiedesign, werden alle drei Doshas angesprochen und wieder in ein harmonisches Gleichgewicht gebracht. Lange fließende Streichungen und Massagegriffe werden in drei unterschiedlichen Sequenzen gegeben. Erst feurig und aktivierend, dann kühlend und ausleitend und zum Abschluss beruhigend und erdend. Diese wohltuende Behandlung löst Energieblockaden und erzeugt so eine tiefe Entspannung auf allen Ebenen des Körpers. Sie werden nach dem Kurs in der Lage sein, andere Menschen mit dieser vitalisierenden und tief entspannenden Massage für 60 Minuten zu verwöhnen.



## **AYURVEDA VIERHAND GANZKÖRPERÖLMASSAGE (SYNCHRONMASSAGE) • 11,33 UE**

Bei diesem Seminar erlernen Sie die Grundtechniken einer ayurvedischen Synchron-Ganzkörperölmassage. Diese absolute Wohlfühlbehandlung wird vierhändig ausgeführt. Sie lernen, wie Sie zu zweit, in gleichem Rhythmus und in gleicher Intensität, die rechte und linke Körperhälfte vom Kopf bis zu den Füßen mit sanften Ausstreichungen und warmem Öl massieren. Die Massagegriffe sind dabei sehr fließend und dynamisch. Dieses Seminar befähigt Sie, zu zweit eine Synchronmassage von 60 bis 90 Minuten zu geben.





## **AYURVEDA KOPF- & GESICHTSMASSEGESEMINAR (MUKABHYANGA) • 12 UE**

Im Gesicht liegen über 300 verschiedene Muskeln, mit denen wir täglich unsere Gefühle über die Mimik und Gestik des Gesichtes zum Ausdruck bringen. In Stresssituationen stehen all diese Muskeln unter Spannung. In diesem Seminar erlernen Sie Anwendungen, die in ihrer Sanftheit speziell auf die Gesichts- und Kopfpartien abgestimmt sind und die Schulter- und Nackenregion sowie das Dekollete mit einbeziehen. Besonders hochwertige Öle verwöhnen Ihre Sinne und verjüngen die Haut. Die Kopfhaut und die Haarwurzeln werden wieder gut durchblutet, eine tiefe Entspannung und Stressreduktion wird möglich. Sie haben nach dem Eintagesseminar das Repertoire für eine Kopf- & Gesichtsmassage von mindestens 30 Minuten.



## **II. VERMITTLUNG DER THEORETISCHEN GRUNDLAGEN • 16 UE**

Jeder der drei Nachmittage ist einem besonderen Thema gewidmet. Themeninhalte sind unter anderem die ayurvedische Philosophie, die geschichtliche Entwicklung des Ayurveda bis in die heutige Zeit, Anwendung der Öle, die genaue Wirkungsweise der Massagen und eine Konstitutionsbestimmung mit Empfehlungen zu Ernährung und Lebensführung abgestimmt auf die individuelle Konstitution (deha-prakriti und manasa-prakriti). Einführung in die Reinigungstechniken des Ayurveda (pañcakarma) & die Gesundheitslehre im Alltag (svasthavritta.)

## **III. PRÜFUNGMASSEGE • 2,67 UE**

Die Ausbildung wird mit einer Massageprüfung von 60 Minuten und einer ausführlichen Nachbesprechung abgeschlossen. Dabei massiert der Auszubildende einen Klienten unter der Supervision des Lehrers mit anschließendem differenziertem Feedback.

## **IV. SEMINARASSISTENZ • 84 UE**

Zur Vertiefung der Ausbildungsinhalte ist eine Assistenz an mindestens sechs Seminartagen vorgesehen. Durch den veränderten Blickwinkel auf die bereits erlernten Massagen erhält der Schüler ein noch umfassenderes Verständnis für die Gesamtabläufe.





## AUSBILDUNGS- & SEMINARTERMINE 2020

### AYURVEDA GANZKÖRPERÖLMASSAGE-SEMINAR (Abhyanga)

17. - 19. JANUAR 2020

**OFFIZIELLER BEGINN DER AUSBILDUNG**

### AYURVEDA FUSSMASSAGE-SEMINAR (Padabhyanga)

08. - 09. FEBRUAR 2020

### AYURVEDA RÜCKENMASSAGE-SEMINAR (Upanahasveda)

13. - 15. MÄRZ 2020

### AYURVEDA ENERGIEMASSAGE-SEMINAR

Tri-Dosha-Ganzkörperölmassage

10. MAI 2020

### AYURVEDA KOPF- & GESICHTSMASSAGE-SEMINAR (Mukabhyanga)

07. JUNI 2020

### AYURVEDA YOGAMASSAGE-SEMINAR

Körperrückseite

05. - 06. SEPTEMBER 2020

### AYURVEDA YOGAMASSAGE-SEMINAR

Körpervorderseite

26. - 27. SEPTEMBER 2020

### AYURVEDA VITALPUNKTMASSAGE-SEMINAR

Marmamassage

30. OKTOBER - 01. NOVEMBER 2020

### AYURVEDA SYNCHRONMASSAGE-SEMINAR

Vierhand-Ganzkörperölmassage

21. NOVEMBER 2020

### THEORIETERMINE FÜR DIE AUSBILDUNG

**I. TEIL - GRUNDLAGEN: AYURVEDA-PHILOSOPHIE & TYP-BESTIMMUNG • 09. MAI 2020 • 11:00 - 15:00 UHR**

**II. TEIL - GESCHICHTLICHE ENTWICKLUNG DES AYURVEDA & STÖRUNGEN DER EINZELNEN DOSHA-TYPEN • 06. JUNI 2020 • 11:00 - 15:00 UHR**

**III. TEIL - AYURVEDISCHE ERNÄHRUNG U. GEMEINSAMES KOCHEN EINES AYURVEDA-MENÜS • 22. NOVEMBER 2020 • 16:00 - 20:00 UHR**

Für Ausbildungsteilnehmer sind die Theorietermine im Ausbildungspreis inbegriffen. Für extern interessierte Teilnehmer oder Ausbildungsteilnehmer, die die Seminare einzeln bezahlen, kostet die theoretische Ausbildung (I-III) 140 €. Da die einzelnen Lehrinhalte aufeinander aufbauen, ist eine einzelne Buchung von Theorieinhalten nicht möglich.

## ÜBERSICHT DER AUSBILDUNGSMODALITÄTEN- & INHALTE

Die Ausbildung wird mit dem Titel des Ayurveda-Massage-Therapeuten abgeschlossen.

Ausbildungstage	25 Tage
Unterrichtseinheiten	293,98 UE
Stunden	220,50 St.
Ausbildungspreis	2190 €
Mögliche Förderung über den Bildungsscheck	500 €
Mögliche Förderung über die Bildungsprämie	500 €
In der Ausbildung enthaltene Massagetechniken	9
Marmamassage-Seminar	Ja
Abhyangamassage-Seminar	Ja
Rückenmassage-Seminar	Ja
Fußmassage-Seminar	Ja
Ayurveda Yogamassage-Seminar der Körperrückseite	Ja
Ayurveda Yogamassage-Seminar der Körpervorderseite	Ja
Tri-Dosha-Massage-Seminar	Ja
Synchronmassage-Seminar	Ja
Kopf- & Gesichtsmassage-Seminar	Ja
Theorieunterricht	Ja
Prüfungsmassage	Ja
Assistenz	6 Tage
Abschluss zum Ayurveda-Massage-Therapeuten	Ja