

## **AYURVEDA GANZKÖRPERÖLMASSAGE-SEMINAR**

### **ABYHANGA**

<b>Termin</b>	17. - 19.01.2020
<b>Zeit</b>	Fr. 10:00 bis 19:00 Uhr / Sa. von 09:00 bis 18:00 Uhr / So. von 09:00 bis 19:00 Uhr
<b>Ort</b>	yogaraum köln, Mittelstr. 3, 50996 Köln (Rodenkirchen)
<b>Kosten</b>	360 € / 330 € für Frühbucher bei Bezahlung bis 30 Tage vor Kursbeginn

### **DIE KÖNIGIN DER AYURVEDAMASSAGE!**

An diesem Wochenende 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.

**MIT DIESEM SEMINAR BEGINNT OFFIZIELL JEWEILS DIE AYURVEDA MASSAGEAUSBILDUNG 2020. EIN SPÄTERER AUSBILDUNGSEINSTIEG IST EBENFALLS MÖGLICH.**

Bitte bequeme Kleidung, 1 Liter *kalt gepresstes* biologisch angebautes Sesamöl, drei Bettlaken ohne Spanngummi, vier kleine Handtücher (ca. 50 x 100 cm) und vier kleinere Gästehandtücher (ca. 30 x 30 cm) mitbringen.



## **AYURVEDA FUSSMASSAGE-SEMINAR**

### **PADABHYANGA**

<b>Termin</b>	08. - 09.02.2020
<b>Zeit</b>	Sa. 10:00 bis 19:00 Uhr / So. 09:00 bis 18:30 Uhr
<b>Ort</b>	yogaraum köln, Mittelstr. 3, 50996 Köln (Rodenkirchen)
<b>Kosten</b>	255 € / 235 € für Frühbucher bei Bezahlung bis 30 Tage vor Kursbeginn

### **EIN TAG FÜR DICH – ZUM LERNEN UND GENIESSEN!**

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.

**MIT DIESEM SEMINAR HABEN SIE DIE MÖGLICHKEIT, MIT DER AYURVEDA MASSAGEAUSBILDUNG ZU BEGINNEN.**

Bitte bequeme Kleidung, mind. 500 ml *kalt gepresstes* biologisch angebautes Sesamöl, zwei Bettlaken ohne Spanngummi, zwei kleinere Gästehandtücher (ca. 40 x 60 cm), zwei kleine Handtücher (ca. 50 x 100 cm) und zwei große Duschhandtücher (ca. 70 x 140 cm) mitbringen.



## **AYURVEDA RÜCKENMASSAGE-SEMINAR**

### UPANAHASVEDA

- Termin** 13. - 15.03.2020  
**Zeit** Fr. 17:30 bis 22:00 Uhr / Sa. 10:00 bis 19:00 Uhr / So. 09:00 bis 19:00 Uhr  
**Ort** yogaraum köln, Mittelstr. 3, 50996 Köln (Rodenkirchen)  
**Kosten** 300 € / 275 € für Frühbucher bei Bezahlung bis 30 Tage vor Kursbeginn

#### **EINE WOHLTAT FÜR DIE VERSPANNTE MUSKELN!**

Viele Menschen leiden unter starken Rücken-, Schultern- 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, wobei die gesamte Körperrückseite in die Massage mit einbezogen wird. Diese wohltuende Behandlung entfaltet so eine tief entspannende Wirkung auf allen Ebenen des Körpers. Die hier erlernten Griffe lassen sich hervorragend mit der Abhyanga-Massage kombinieren. Sie haben nach diesem intensiven Zweieinhalbtageskurs das Repertoire für eine Rückenmassage von mindestens 60 Minuten.

#### **MIT DIESEM SEMINAR HABEN SIE DIE MÖGLICHKEIT, MIT DER AYURVEDA MASSAGEAUSBILDUNG ZU BEGINNEN.**

Bitte bequeme Kleidung, 1 Liter *kalt gepresstes* biologisch angebautes Sesamöl, drei Bettlaken ohne Spanngummi, drei kleine Handtücher (ca. 50 x 100 cm) und drei kleinere Gästehandtücher (ca. 30 x 30 cm) mitbringen.

## **AYURVEDA ENERGIEMASSAGE-SEMINAR**

### TRI- DOSHA GANZKÖRPERÖLMASSAGE

- Termin** 10.05.2020  
**Zeit** 09:30 bis 20:00 Uhr  
**Ort** yogaraum köln, Mittelstr. 3, 50996 Köln (Rodenkirchen)  
**Kosten** 150 € / 135 € für Frühbucher bei Bezahlung 30 Tage vor Kursbeginn

#### **LÖST ENERGIEBLOCKADEN UND BRINGT HARMONIE!**

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 diesem Seminar in der Lage sein, andere Menschen mit dieser vitalisierenden und tief entspannenden Massage für 60 Minuten zu verwöhnen.

#### **MIT DIESEM SEMINAR HABEN SIE DIE MÖGLICHKEIT, MIT DER AYURVEDA MASSAGEAUSBILDUNG ZU BEGINNEN.**

Bitte bequeme Kleidung, mind. 500 ml *kalt gepresstes* biologisch angebautes Sesamöl, zwei Bettlaken ohne Spanngummi, vier kleine Handtücher (ca. 50 x 100 cm), zwei kleinere Gästehandtücher (ca. 30 x 30 cm) und zwei kleine Gästehandtücher (ca. 40 x 60 cm) mitbringen.



## **AYURVEDA KOPF- & GESICHTSMASSAGE-SEMINAR**

### **MUKABHYANGA**

- Termin** 07.06.2020  
**Zeit** 09:30 bis 20:00 Uhr  
**Ort** yogaraum köln, Mittelstr. 3, 50996 Köln (Rodenkirchen)  
**Kosten** 150 € / 135 € für Frühbucher bei Bezahlung bis 30 Tage vor Kursbeginn



### **EIN GENUSS, DER NIEMALS ENDEN SOLLTE!**

Im Gesicht liegen über 300 verschiedene Muskeln, mit dehnen 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 Kopfpfortien abgestimmt sind und die Schulter- und Nackenregion sowie das Dekolleté 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.

### **MIT DIESEM SEMINAR HABEN SIE DIE MÖGLICHKEIT, MIT DER AYURVEDA MASSAGEAUSBILDUNG ZU BEGINNEN.**

Bitte bequeme Kleidung, mind. 500 ml *kalt gepresstes* biologisch angebautes Sonnenblumenöl, ein Bettlaken ohne Spanngummi, drei kleine Handtücher (ca. 50 x 100 cm) und drei kleinere Gästehandtücher (ca. 30 x 30 cm) mitbringen.

## **AYURVEDA YOGAMASSAGE-SEMINAR**

### **KÖRPERRÜCKSEITE**

- Termin** 05. - 06.09.2020  
**Zeit** Sa. 10:00 bis 19:00 Uhr / So. 09:00 bis 19:30 Uhr  
**Ort** yogaraum köln, Mittelstr. 3, 50996 Köln (Rodenkirchen)  
**Kosten** 255 € / 235 € für Frühbucher bei Bezahlung bis 30 Tage vor Kursbeginn



### **SANFTE DEHNUNGEN SCHAFFEN RAUM IM KÖRPER!**

An diesem Wochenende erlernen Sie die Grundtechniken einer ayurvedischen Bodenmassage nach nordindischer Tradition. Bei der Körperrückseitenmassage lernen Sie, 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 erzeugen einen Peelingeffekt und unterstützen die Durchblutung und die Reinigung der Haut, das Bindegewebe wird gefestigt.

Diese besondere Form der Ayurvedamassage wird klassischerweise am Boden ausgeführt. Sie kann deshalb auch ohne besondere Ausstattung zu Hause praktiziert werden. Sie sind in der Lage nach diesem Zweitagesseminar eine Ayurveda Bodenmassage der gesamten Körperrückseite von mindestens 60 Minuten zu geben. Die beiden Ayurveda Bodenmassagen der Körperrück- & Körper Vorderseite sind jeweils eine eigenständige Massagesequenz. Sie lassen sich aber auch hervorragend zu einer Ayurveda Ganzkörpermassage von mindestens 120 Minuten kombinieren.

### **MIT DIESEM SEMINAR HABEN SIE DIE MÖGLICHKEIT, MIT DER AYURVEDA MASSAGEAUSBILDUNG ZU BEGINNEN.**

Bitte bequeme Kleidung, 500 ml *kalt gepresstes* biologisch angebautes Sesamöl, vier Bettlaken ohne Spanngummi, drei kleine Handtücher (ca. 50 x 100 cm) und zwei kleinere Gästehandtücher (ca. 30 x 30 cm) mitbringen.



## **AYURVEDA YOGAMASSAGE-SEMINAR**

### **KÖRPERVORDERSEITE**

- Termin** 26. - 27.09.2020  
**Zeit** Sa. 10:00 bis 19:00 Uhr / So. 09:00 bis 19:30 Uhr  
**Ort** yogaraum köln, Mittelstr. 3, 50996 Köln (Rodenkirchen)  
**Kosten** 255 € / 235 € für Frühbucher bei Bezahlung bis 30 Tage vor Kursbeginn

#### **SANFTE DEHNUNGEN SCHAFFEN RAUM IM KÖRPER!**

An diesem Wochenende erlernen Sie die Grundtechniken einer ayurvedischen Bodenmassage nach nordindischer Tradition an der gesamten Körpervorderseite. Kräftige und intensive Tiefengewebe-massage 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. Zum Abschluss gibt es eine intensive Kopf- Nacken- & Gesichtsmassage. Warmes Sesamöl in Verbindung mit dem Pulver der Kalmuswurzel erzeugen einen Peelingeffekt und unterstützen die Durchblutung und die Reinigung der Haut, das Bindegewebe wird gefestigt. Diese besondere Form der Ayurvedamassage wird klassischerweise am Boden ausgeführt. Sie kann deshalb auch ohne besondere Ausstattung zu Hause praktiziert werden. Sie sind in der Lage nach dem Zweitagesseminar eine Ayurveda Bodenmassage der gesamten Körpervorderseite von mindestens 60 Minuten zu geben.

Die beiden Ayurveda Bodenmassagen der Körperrück- & Körpervorderseite sind jeweils eine eigenständige Massagesequenz. Sie lassen sich aber auch hervorragend zu einer Ayurveda Ganzkörper-massage von mindestens 120 Minuten kombinieren.

#### **MIT DIESEM SEMINAR HABEN SIE DIE MÖGLICHKEIT, MIT DER AYURVEDA MASSAGEAUSBILDUNG ZU BEGINNEN.**

Bitte bequeme Kleidung, 500 ml *kalt gepresstes* biologisch angebautes Sesamöl, vier Bettlaken ohne Spanngummi, drei kleine Handtücher (ca. 50 x 100 cm) und vier kleinere Gästehandtücher (ca. 30 x 30 cm) mitbringen.



## **AYURVEDA VITALPUNKTMASSAGE-SEMINAR**

### **MARMAMASSAGE**

- Termin** 30.10. - 01.11.2020  
**Zeit** Fr. 10:00 bis 20:00 Uhr / Sa. von 09:00 bis 18:00 Uhr / So. von 09:00 bis 19:00 Uhr  
**Ort** yogaraum köln, Mittelstr. 3, 50996 Köln (Rodenkirchen)  
**Kosten** 360 € / 330 € für Frühbucher bei Bezahlung bis 30 Tage vor Kursbeginn

#### **WECKT DIE LEBENSKRÄFTE UND ERZEUGT EINE TIEFE ENTSPANNUNG!**

Bei der Marma-Massage 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 Marma-Massage nach nordindischer Tradition wird klassischerweise am Boden ausgeführt. Sie kann deshalb auch ohne besondere Ausstattung zu Hause praktiziert werden. Sie haben nach diesem Dreitageskurs das Repertoire für eine Vitalpunktmassage von 90 bis 120 Minuten.

#### **MIT DIESEM SEMINAR HABEN SIE DIE MÖGLICHKEIT, MIT DER AYURVEDA MASSAGEAUSBILDUNG ZU BEGINNEN.**

Bitte bequeme Kleidung, mind. 500 ml *kalt gepresstes* biologisch angebautes Sesamöl, drei Bettlaken ohne Spanngummi, vier kleine Handtücher (ca. 50 x 100 cm) und vier kleinere Gästehandtücher (ca. 30 x 30 cm) mitbringen.





## **AYURVEDA SYNCHRONMASSAGE-SEMINAR**

### **VIERHAND-GANZKÖRPERÖLMASSAGE**

- Termin** 21.11.2020  
**Zeit** 10:00 bis 20:00 Uhr  
**Ort** yogaraum köln, Mittelstr. 3, 50996 Köln (Rodenkirchen)  
**Kosten** 150 € / 135 € für Frühbucher bei Bezahlung bis 30 Tage vor Kursbeginn

#### **DER PURE GENUSS!**

Bei diesem Seminar erlernen Sie die Grundtechniken einer ayurvedischen Synchron-Ganzkörper-ölmassage. 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. Diese Massage ermöglicht es, einen meditativen, fast tranceartigen Zustand der Tiefenentspannung zu erreichen, der eine tiefe Regeneration des gesamten Körpers bewirkt.

Dieses Seminar befähigt Sie, zu zweit eine Synchronmassage von 60 bis 90 Minuten zu geben.

**MIT DIESEM SEMINAR HABEN SIE DIE MÖGLICHKEIT, MIT DER AYURVEDA MASSAGEAUSBILDUNG ZU BEGINNEN.**

Bitte bequeme Kleidung, mind. 500 ml *kalt gepresstes* biologisch angebautes Sesamöl, ein Bettlaken ohne Spanngummi, zwei kleine Handtücher (ca. 50 x 100 cm), vier kleinere Gästehandtücher (ca. 30 x 30 cm) und ein kleines Gästehandtuch (ca. 40 x 60 cm) mitbringen.



## **THEORIETERMINE FÜR DIE AUSBILDUNG**

### **I. TEIL – GRUNDLAGEN DER AYURVEDA-PHILOSOPHIE & TYP-BESTIMMUNG**

09. Mai 2020 von 11:00 bis 15:00 Uhr

### **II. TEIL – GESCHICHTLICHE ENTWICKLUNG DES AYURVEDA & STÖRUNGEN DER EINZELNEN DOSHA-TYPEN**

06. Juni 2020 von 11:00 bis 15:00 Uhr

### **III. TEIL – AYURVEDISCHE ERNÄHRUNG UND GEMEINSAMES KOCHEN EINES AYURVEDA-MENÜS**

22. November 2020 von 16:00 bis 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.

