

# Ayurveda–Massagetechniken

## BEAUTY / WELLNESS



Ayurveda ist die eine ganzheitliche indische Heilkunst, die auf einer ganzheitlichen Lebens- und Gesundheitslehre beruht. Ayurveda – das Wissen von einem langen, gesunden und glücklichen Leben. Die indische Heilweise ist ca. 5000 Jahre alt und die Gesundheitsanwendungen haben sich schon längst in Europa verbreitet. Ayurveda hat das Ziel, den Menschen wieder in

einen harmonischen Einklang mit sich selbst und der Natur zu bringen. Das Ziel ist, den Ausgleich der drei grundlegenden inneren Temperamente (Doshas) wieder herzustellen und Körper und Geist zu entgiften und zu nähren.

1. Wochenende Seminarinhalt Theorie und Praxis:  
Ayurvedaphilosophie - 3 Dosha-Bestimmung - Kräuteröle  
Abhyanga - Ayurvedische Ganzkörperölmassage (incl. Kopf und Gesichtsmassage)

Die Gesunderhaltung der Organe, Gelenke und Gewebe steht bei dieser Anwendung im Vordergrund. Diese sanfte beruhigende Massage entfaltet ihre Heilkraft über das ayurvedische Kräuteröl.

2. Wochenende Seminarinhalt Theorie und Praxis:  
Udvardana - Ayurvedische Pulvermassage  
Diese Ganzkörpermassage mit Kalmuspulver und Kräutern, erzeugt eine erwärmende und anregende Wirkung. Die durch Reibung erzeugte Elektrizität führt dem Organismus Energie zu und verbessert die Zirkulation in von „Prana“ (Körperenergie) womit es zu einer besseren Sauerstoff- und Nährstoffzufuhr in den Zellen kommt.

Svedana – Ayurvedische Schwitzbehandlung  
Direkte und indirekte Wärme kommen zum Einsatz. In warmen feuchte Laken gewickelt ruhen sie sanft und entspannt. Langsam entwickelt sich Wärme, die Poren öffnen sich, sie fangen sanft und leicht an zu schwitzen, was die Ausscheidung über die Haut fördert.

Garshan - Ayurvedische Seidenhandschuhmassage  
Diese Trockenmassage ist eine gute Alternative zur Ölmassage. Sie regt den Lymphfluss an, unterstützt die Gewichtsreduktion, wirkt gewebebestraffend, reduziert Wasser im Gewebe, regt den Kreislauf an und verbessert den Energiefluss im Körper.

Das Seminar eignet sich für manuell arbeitende Therapeuten/innen, Anwärter/innen und im Beauty- und Wellnessbereich Tätige.

**Dozent/in Helga Fuchs:** 1994 beendete Helga Fuchs ihr Studium des Ayurveda. Seit 2000 ist sie als Dozentin im In- und Ausland tätig. Ayurvedaärzte und realisierte Yogis sind ihre Lehrer. Unterrichtsschwerpunkte liegen im Ayurveda und den klinischen Therapien, inkl. Massagen. Der Yogaunterricht folgt dem Unterrichtsplan für Yogatherapie der Universität in Jamnagar/Gujarat. In einer mehr als zehnjährigen Zusammenarbeit mit einer Arztpraxis konnte sie mit Ayurvedischen und Yogischen Therapien die Behandlungen der Ärzte ergänzen und unterstützen. Ganz bewusst gehört sie keiner Organisation oder Tradition an, um die Authentik des Wissens zu erhalten. Vom `World Movement of Yoga and Ayurveda` und der `European Yogafederation` ist sie anerkannt und zertifiziert als Lehrer und Schule für Yoga und Ayurveda.

Termine:  
**Sa. 05.04.2025**  
**So. 06.04.2025**  
**So. 20.04.2025**  
jew. 10:00-18:00 Uhr

Preis:  
**460,- Euro \***

**Paracelsus**  
**Gesundheitsakademie**  
**Kaiserring 2-6**  
**68161 Mannheim**  
Tel. 0621 - 418 32 32

Seminarnummer:  
**SSH68020325V2**

Anmeldemöglichkeiten:

- bei jeder Akademie
- per Fax: 0261 - 9 52 52 33
- Web: [www.paracelsus.de](http://www.paracelsus.de)
- per QR:

