

## Ayurvedische Ausbildungen

### Dozenten

#### Anja Scharmankowski

Ayurveda Ernährungs- und Gesundheitsberaterin, Primavera Naturkosmetikerin, Ganzheitliche Körperpflegerin nach Dr. h.c. Peter Jentschura, Yoga-Übungsleiterin, Lehrerin für F. M. Alexander-Technik, Tanz- und Bewegungspädagogin

#### Axel Schwendemann

Heilpraktiker mit den Schwerpunkten Ayurveda Medizin, Ayurveda Manualtherapien, Schmerz Therapie, Naturheilkunde, Phytotherapie, Ernährungsberatung

Gemeinsam leiten wir das Ayurveda Institut Freiburg für Ausbildungen, Fachfortbildungen und Seminaren im Bereich Ayurveda, Naturheilkunde und Massage. Wir sind auch an verschiedenen Heilpraktikerschulen als Dozenten tätig.



### Kontakt

Ayurveda Praxis Freiburg

Kaiser-Joseph-Straße 183, 79098 Freiburg

Tel.: 0761 – 70 78 498

E-Mail: [info@ayurveda-freiburg.de](mailto:info@ayurveda-freiburg.de)

Web: [www.ayurveda-freiburg.de](http://www.ayurveda-freiburg.de)



Auch wenn Sie daran interessiert sind, sich ayurvedisch behandeln zu lassen, sind Sie in unserer Praxis herzlich willkommen.

Unsere Faltblätter *Ayurveda Praxis Freiburg* und *Behandlungen* (mit Preisen) finden Sie in unserer Praxis oder unter [www.ayurveda-freiburg.de](http://www.ayurveda-freiburg.de)

## Zusatzausbildung in 3 Modulen

### Ayurveda-Marmamassage Marma Cikitsa

Marmas sind spezielle Vitalpunkte des Körpers und stellen Schnittstellen bzw. Verbindungspunkte zwischen dem physischen und dem energetischen Körper dar. Die sanfte Stimulierung der Marmapunkte kann Giftstoffe, gebundene Energien und unterdrückte oder blockierte Emotionen freisetzen und aus dem Körper entfernen.

Diese sanfte Massagetechnik kann wunderbar mit der Abhyanga-Ayurveda-Massage kombiniert werden.

#### Ayurveda Marma Vital Massage

Marma Vitalpunkt Massage – Sanfte Druckmassage Einführung Marma Lehre, Lokalisierung der Marmas (Bestimmung der Marmapunkte an Kopf, Gesicht, Bein, Fuß), Ausführliche Massagepraxis in Theorie und Praxis, Indikationen, Kontraindikationen

Termin: Sa./So., auf Anfrage, 10.00 h - 17.00 h

Kosten: € 280,-

inkl. Öle, Studienunterlagen, Tees, Zertifikat

#### Bauch Marma Massage

Intensive Nabel/Bauch-Marmamassage, Leberwickel Theorie: Indikation / Kontraindikation

Termin: Sonntag, auf Anfrage, 10.00 h - 17.00 h

Kosten: € 150,- incl. Studienunterlagen, Zertifikat

#### UPANAHASVEDA

##### Ayurvedische Rückenmassage

Die Upanahasveda ist eine sehr wirkungsvolle Rückenmassage, sie beinhaltet eine ausgefeilte Rückenmassage mit integrierter Marmabehandlung und Schwitztherapie.

Voraussetzung: *Ayurveda Basis Ausbildung*

Termin: Sa./So., auf Anfrage, 10.00 h - 17.00 h

Kosten: € 280,-, inkl. Studienunterlagen, Zertifikat

#### Paketpreis:

**Marma Cikitsa, 5 Tage**

**Marma Vital, Bauch Marma und Upanahasveda**

Kosten: € 680,- inkl. Studienunterlagen, Getränke und Zertifikat (30 € Ersparnis zu Einzelpreisen)

## Ausbildung an 8 Wochenenden

### Wellness Praktiker/-in

Die Ausbildung ist für alle Berufsgruppen im Wellness-Bereich konzipiert, richtet sich aber auch an therapeutische Heilberufe (Masseure, Physiotherapeuten, Heilpraktiker etc), sowie an alle Interessierte, die sich mit Massagepraktiken eingehender auseinandersetzen wollen.

#### Mukabhyanga, Shiroabhyanga, Padabhyanga (Ayur 1)

- Kopf-, Nacken-, Gesicht-, Fuß-, Handmassage

- VATA - PITTA - KAPHA (Haut/ Haar)

- Schulung: Basisöle, Ayurveda Kosmetik

Termin: Sa./So., in Planung 10.00 h - 18.00 h

#### Trad. ayurv. Ganzkörperölmassage (Ayur 2 + 3)

- Theorie und Praxis der ayurvedischen Massagen

- Basisöle, Ayurveda Basiswissen

- Abhyanga (Ganzkörperölmassage)

Termine: Sa./So., in Planung, 10.00 h - 18.00 h

Sa./So., in Planung, 10.00 h - 18.00 h

#### Hot Stone Massage

Termin: Sa./So., in Planung, 10.00 h - 18.00 h

#### Aromaölmassage

Theorie und Praxis, Basisöle und Praxisbedarf

Termin: Sa./So., in Planung, 10.00 h - 17.00 h

#### Breuß Massage

Termin: Samstag, in Planung, 10.00 h - 16.00 h

#### Kräuterstempelmassage

Termin: Sonntag, in Planung, 10.00 h - 17.00 h

#### Klassische Massage - Schwedische Massage

Klassische Massagegriffe - Massagetechniken

Termin: Samstag, in Planung, 10.00 h - 17.00 h

#### Russische/Tibetische Honigmassage + Zupfmassage

Entgiftende russische Zupfmassage + Rückenmassage

Termin: Sonntag, in Planung, 10.00 h - 17.00 h

#### Fußreflexzonen Massage

Termin: Sa./So., in Planung, 10.00 h - 18.00 h

Die Module können auch einzeln gebucht werden.

**Wellness Praktiker/-in, Modul 1 - 9  
8 Wochenenden**

Kosten: € 1899,- inkl. Studienunterlagen, Zertifikat



## Ayurveda Institut Freiburg

**Modulare Ausbildungen  
und Seminare in  
ayurvedischer Massage  
und Medical Wellness**

# 2026

**Ayurveda Institut Freiburg**

Axel Schwendemann, Anja Scharmankowski

Kaiser-Joseph Straße 183, 79098 Freiburg

Telefon: 0761 - 70 78 498

WWW: [ayurveda-freiburg.de](http://ayurveda-freiburg.de)

E-Mail: [info@ayurveda-freiburg.de](mailto:info@ayurveda-freiburg.de)



## Ayurveda Ausbildung 2026

### Umfassende Ausbildung in Techniken der Ayurveda Massagen u. v. m.

Wir bieten in unserer Praxis ein breites Programm an Ausbildungen und Seminaren mit den Schwerpunkten Ayurveda Massage, Wellness Massage, Ayurveda Ernährung und Naturheilkunde in verschiedenen Modulen an.



#### Ayurveda Jahresausbildung 2026

Als umfassende Ausbildung in ayurvedischer Heilkunde bieten wir eine **Intensiv-Jahresausbildung zum Ayurveda Gesundheitsberater/-in** (3 Module) an.

Der erste Schritt ist die **Basis Ausbildung Ayurveda Massage (Modul 1)** an vier Wochenenden. Diese Ausbildung ermöglicht es, in Hotels, Thermalbädern, Fitnessstudios etc. Arbeit zu finden oder in einer Selbstständigkeit die erlernte Massage umzusetzen.

Durch den **Aufbaukurs zum Ayurveda Massage Praktiker (Modul 2)** kann die Ayurveda Massage ausführlich vertieft und erweitert werden, durch Spezialmassagen wie die Stempelmassage, Pulvermassage oder den Stirnguss.



Die vollständige Ausbildung zum Ayurveda Berater beinhaltet zusätzlich eine Ayurveda Ernährung und Kräuter Ausbildung über 6 Wochenenden (Modul 3).

**Sämtliche hell unterlegten Ausbildungsmodul in diesem Faltblatt können auch als Einzelseminar gebucht werden!**

**Kosten: Tagesseminar € 150,- / Wochenende € 280,-**

**Frühbucher-Rabatt: Seminare und Ausbildungen, die mehr als 6 Monate vor dem Termin gebucht werden, erhalten 10 % Ermäßigung.**

**Wiederholer zahlen nur 50% des Seminarpreises**



Anmeldeformulare unter [www.ayurveda-freiburg.de](http://www.ayurveda-freiburg.de) oder Sie melden sich telefonisch an, unter 0761 - 70 78 498

## Basisausbildung, 4 Wochenenden

### Ayurvedische Massage (Modul 1)

#### Ayur 1

##### Mukabhyanga, Shiroabhyanga, Padabhyanga

- Kopf-, Nacken-, Gesicht-, Fuß-, Handmassage
  - VATA - PITTA - KAPHA ( Haut/ Haar )
  - Schulung: Basisöle, Ayurveda Kosmetik
- Termin: Samstag/Sonntag 28./29. März 2026

#### Ayur 2 + 3

##### Traditionelle ayurvedische Massage (Abhyanga)

- Theorie und Praxis der ayurvedischen Massagen
  - Einsatz von Massageölen ( Produktschulung )
  - Die richtige Auswahl der Basis- und Kräuteröle
  - Abhyanga ( Ganzkörperölmassage )
  - Konstitutionsbestimmung, Ayurveda Basiswissen
- Termine: Samstag/Sonntag 25./26. April 2026  
und Samstag/Sonntag 16./17. Mai 2026

jeweils 10.00 h bis 18.00 h

*Es ist auch möglich, nur die Module 1-3 zu buchen, und ausführlich und kompetent die klassische ayurvedische Ganzkörperölmassage (Abhyanga) zu erlernen. Wir bieten dies zum günstigen Paketpreis von € 750,- an (statt € 840,- für die Einzelseminare)*

#### Ayur 4

##### Ayurveda Marma Vital Massage

##### Nabhy Marma Ayurvedische Bauchmassage

Marma Vitalpunkt Massage – Sanfte Druckmassage  
Einführung Marma Lehre, Lokalisierung der Marmas (Bestimmung der Marmapunkte an Kopf, Gesicht, Bein, Fuß), Ausführliche Massagepraxis in Theorie und Praxis, Indikationen, Kontraindikationen

Termin: Samstag/Sonntag 27./28. Juni 2026  
von 10.00 h bis 17.00 h

### Basisausbildung Ayurveda Massage an 4 Wochenenden 28.03.2026 bis 28.06.2026

**Kosten: € 999,-**  
inkl. Tees, Studienunterlagen und Zertifikat

*Für die Teilnehmer der Ausbildung in Ayurvedischer Massage ist es möglich, an weiteren Wochenenden das nebenstehende Ayurveda Aufbauseminar zu besuchen.*

## Aufbaukurs an 2 Wochenenden

### Ayurveda Massage Praktiker/-in (Modul 2)

#### Ayur 5: Kräuterstempelmassage

- Intensive Schulung: Stempelmassage
  - Herstellung verschiedener Kräuterstempel
  - Theorie: Basiswissen, Indikationen/ Kontraindikationen
  - Schulung über Praxisbedarf
- Termin: Samstag, 04. Juli 2026, 10.00 - 17.00 h

#### Ayur 6: Ayurveda Stempelmassage – Pinda Sweda

- Intensive Schulung: Stempelmassage
  - Herstellung verschiedener Kräuterstempel
  - Theorie: Basiswissen, Indikationen/ Kontraindikationen
  - Schulung über Praxisbedarf
- Termin: Sonntag, 05. Juli 2026, 10.00 - 17.00 h

#### Ayur 7: Upanahasveda – Rückentherapie

- Ayurvedische Rückenmassage mit Marmabehandlung
- Zubereitung von medizinischen Pflastern,
  - Wickeln und Kräuterauflagen, Medizinisierte Spezialöle,
  - Differentialdiagnose Rückenschmerzen
- Termin: Sa./So. 25./26. Juli 2026, 10.00 h -17.00 h

### Aufbaukurs Massage Praktiker/-in an 2 Wochenenden 04./05. und 25./26. Juli 2026 (Voraussetzung: Basisausbildung)

**Kosten: € 560,- inkl. Studienunterlagen (Frühbucherrabatt: 10%)**

## Ayurveda Jahresausbildung 2026/27

### Ausbildung in 2 oder 3 Modulen

#### Ayurveda Massage Praktiker/-in (Modul 1+2)

Basisausbildung Ayurvedische Massage  
(€ 999,-) + Aufbaukurs (€ 560,-)

**Komplettpreis: € 1499,-** (inkl. Paket-Rabatt)  
inkl. Tees, Studienunterlagen und Zertifikat

#### Ayurveda Gesundheitsberater/-in (Modul 1+2+3)

Basisausbildung Ayurvedische Massage + Aufbaukurs  
+ Ayurveda Ernährung & Kräuter Ausbildung (€ 1500,-)

**Komplettpreis: € 2999,-** (inkl. Paket-Rabatt)  
inkl. Tees, Studienunterlagen und Zertifikat

## Intensivseminar an 6 Wochenenden

### Ayurveda Ernährung & Kräuter 2027 Ausbildung (Modul 3)

In unserer Ernährung & Kräuter Ausbildung orientieren wir uns an der klassischen ayurvedischen Ernährungslehre und ergänzen diese durch wichtige Konzepte der modernen Ernährungswissenschaft und Naturheilkunde. Westliche Kräuter werden nach ayurvedischen Kriterien beleuchtet, und ein theoretisches Basiswissen vermittelt.

Andrea Tellmann: westliche und ayurvedische Kräuter  
Anja Scharmarkowski und Axel Schwendemann:  
Ayurvedische Küche und Ernährung

#### Ayurveda Ernährung & Kräuter Basiskurs ( 1 )

Kapha Konstitution und Ernährungslehre  
Reduktions-Küche, Entschlackung, Agni, Fastenkuren...  
Termin: Sa./So., 27./28. Februar 2027, 10.00-17.00 Uhr

#### Ayurveda Ernährung & Kräuter Basiskurs ( 2 )

Kapha Konstitution – Kräuterheilkunde  
Starke Gewürze, Bitterkräuter, Detox Kräuter, Massageöle,  
Curry Mischungen, Pulver, Pasten, Tinkturen, Hydrolate...  
Termin: Sa./So., 10./11. April 2027, 10.00 - 17.00 Uhr

#### Ayurveda Ernährung & Kräuter Basiskurs ( 3 )

Ayurveda Sommerküche, Pitta Ernährungspläne  
Herstellung von grünen und weißen Smoothies, Rohkost...  
Termin: Sa./So., 01./02. Mai 2027, 10.00 - 17.00 Uhr

#### Ayurveda Ernährung & Kräuter Basiskurs ( 4 )

Pitta Konstitution – Kräuterheilkunde für den Sommer  
Heimische Kräuter aus westlichem und ayurvedischem  
Blickwinkel, Gesundheitsvorsorge, Tinkturen, Pasten...  
Termin: Sa./So., 05./06. Juni 2027, 10.00 - 17.00 Uhr

#### Ayurveda Ernährung & Kräuter Basiskurs ( 5 )

Vata Konstitution – Ernährungslehre  
Kochkurs, Kräuter und Gewürze für den Winter, Stärkung  
des Immunsystems, Herstellung von Rasayanas...  
Termin: Sa./So., 27./28. Sept. 2027, 10.00 - 17.00 Uhr

#### Ayurveda Ernährung & Kräuter Basiskurs ( 6 )

Vata Konstitution – Herbst-/Winterkräuter u.a. für den  
Verdauungstrakt, zur Gesundheitsvorsorge, Schönheit...  
Termin: Sa./So., 16./17. Okt. 2027, 10.00 - 17.00 Uhr

### Ayurveda Ernährung & Kräuter Ausbildung (1-6) 6 Wochenenden: 27. Febr. 2027 - 17. Okt. 2027

**Kosten: € 1500,- inkl. Studienunterl. & Zertifikat**  
Einzelseminare: € 280,- inkl. Studienunterl. & Zertifikat