

**Dr. David Frawleys Kurs der ayurvedischen Heilkunde**

Inhaltsübersicht:

Einführung und Inhalte	Seite 2
Kursablauf und Zertifizierung	Seite 3
Inhaltsliste	Seite 4
Lektürehinweise	Seite 6

## Dr. David Frawleys Kurs der ayurvedischen Heilkunde

Dr. David Frawleys Kurs der ayurvedischen Heilkunde umfasst ayurvedische Konstitutionslehre, Anatomie, Physiologie, Diagnoseverfahren, Ernährungslehre und Kräuterheilkunde, ferner die verschiedenen ayurvedischen Therapiemöglichkeiten. Detailliert werden die ayurvedischen Grundbegriffe und ihr spirituell-philosophischer Ursprung dargelegt, großes Gewicht liegt auch auf der Konstitutionsanalyse. Der Kurs ist gründlich und umfassend, dabei aber allgemein verständlich geschrieben und vergleichsweise erschwinglich.

Der Kurs wendet sich an Heilpraktiker, Yogalehrer, Lebensberater, Mediziner und Therapeuten, die ihr Fachwissen um die ayurvedische Dimension erweitern möchten. Interessierten Laien ist der Kurs gleichermaßen zugänglich. Andere Voraussetzungen als Interesse bedarf es nicht, Vorkenntnisse sind von Vorteil aber nicht erforderlich.

Die Ausbildung zum ayurvedischen Gesundheitsberater berechtigt zur Beratung, nicht jedoch dazu, therapeutische Anwendungen selbst durchzuführen. Dafür bedarf es in Deutschland einer expliziten Heilerlaubnis. Ein Fernkurs ersetzt auch nicht die Praxis; er legt aber das Fundament für Sie. Alle praktisch angelegten Veranstaltungen, die man mit dem Wissen dieses Kurses als Grundlage besucht, werden dem Studenten ungleich mehr Nutzen bringen.

Bei erfolgreichem Abschluss werden 300 Ausbildungsstunden vom American Institute of Vedic Studies zertifiziert, die zu weiterführenden Ausbildungen und Studien berechtigen.

### Inhalte

Das Kursmaterial besteht aus vier einzelnen Heften zu je ca. 150 Seiten und ist in vier thematische Abschnitte unterteilt.

*Teil I* lehrt die begrifflichen Grundlagen des Ayurveda, indem die ayurvedische Anatomie und Physiologie sowie die philosophischen Hintergründe des Ayurveda behandelt werden.

*Teil II* lehrt die Methodologie des Ayurveda, indem die konstitutionelle Analyse, die Analyse des Krankheitsprozesses, diagnostische Maßnahmen sowie ayurvedische Psychologie behandelt werden.

*Teil III* umfasst die grundsätzlichen ayurvedischen Behandlungsmethoden: Ernährung, die Kräuter- und Ölanwendungen und die Yogatherapie.

*Teil IV* beinhaltet weitere, fortgeschrittene und subtile Behandlungsmethoden wie Duft-, Farb- und Edelsteintherapie sowie Methoden zur Heilung des Geistes.

## **Kursablauf und Zertifizierung**

### **Anmeldung**

Sobald Sie den Kurs bestellen werden Sie am AIVS als Studierender angemeldet. Von uns erhalten Sie zunächst eine Bestätigung per Email und bekommen dann die Kursmaterialien auf dem Postweg zugestellt.

### **Zeitraumen**

Nach Ihrer Anmeldung stehen Ihnen bis zu fünf Jahre zur Bearbeitung des Kursmaterials zur Verfügung. Es empfiehlt sich jedoch, den Stoff auf höchstens zwei Jahre zu verteilen, so dass Sie jedes halbe Jahr eine Teilprüfung absolvieren können.

### **Prüfungen**

Der Kurs ist in vier Hefte und auch in vier Prüfungsabschnitte unterteilt. Im Anschluss an jedes Heft finden Sie Prüfungsfragen, die Sie schriftlich beantworten und per Mail an uns zurücksenden.

### **Lernkontrolle**

Im Anschluss an jede einzelne Lektion finden Sie Übungen und Kontrollfragen, deren Durchführung bzw. Beantwortung Sie im ayurvedischen Wissen festigt. Die Lösungen dieser Aufgaben werden nicht an uns zurückgesendet, sondern dienen allein Ihrer Lernkontrolle und der Vorbereitung auf den Schlusstest.

### **Prüfungskorrektur**

Wir verwenden keine Noten und kein Punktesystem. Sollten Fragen der Zwischenprüfungen oder der Schlussprüfung unzureichend beantwortet sein, dann werden wir Ihnen dies mitteilen, um eine erneute Beantwortung bitten und Ihnen Hinweise geben, wie und wo Sie Ihre Wissenslücken schließen können.

### **Zertifizierung**

Sobald Sie die Schlussprüfung erfolgreich abgelegt haben, werden Sie am AIVS als Ayurveda-Gesundheitsberater zertifiziert. Gleichzeitig werden Ihnen 300 Ausbildungsstunden bescheinigt, die zu weiteren Ausbildungsmaßnahmen auch praktischer Art berechtigen.

### **Vedic Center**

Als Absolvent des Kurses werden Sie auch am Vedic Center registriert. Geplant sind eine Datenbank bzw. Adressliste aller in Deutschland zertifizierter Ayurveda-Gesundheitsberater nach David Frawley sowie ein Forum-Bereich für fachlichen Austausch. Gleichzeitig haben Sie Zugriff auf alle unsere weiterführende Ausbildungsmodule und -kurse sowie diejenigen unserer Kooperationspartner.

## Inhaltsliste

### **BUCH 1. Die Grundlagen des Ayurveda 1**

Einführung in den Kurs, den Aufbau und die Ziele  
Spiritueller und historischer Hintergrund – Vedische und Yogische Wissenschaft  
Ayurvedische Kosmologie, die vierundzwanzig Tattvas, Sankhya, die fünf Elemente  
Die Drei Gunas – Karma – Ziele des Lebens – Grundsätze des ayurvedischen Denkens  
Ayurvedische Anatomie und Physiologie im Detail: Die drei bioenergetischen Kräfte oder Doshas, Elemente, Eigenschaften, Wirkungsweise, Wirkungsort und Ungleichgewichte  
Die zwanzig Attribute – Doshas, Elemente, Gunas und Anwendung  
Die Subdoshas: Die fünf Typen des Vata, Pitta und Kapha  
Prana, Tejas und Ojas – die feinstofflichen Formen der Doshas  
Die sieben Gewebe (Dhatus) – Funktion, Zusammenspiel, Übermaß-, Mangel-, und Optimalzustände  
Die sieben Kalas  
Die drei Malas, die Abfallmaterialien des Körpers  
Agni (das verdauende Feuer) und seine vier Zustände  
Die vierzehn Kanalsysteme (srotamsi), Bedeutung und Funktion  
Ayurvedische Sicht auf die Organ und ihre Wechselbeziehung zu den Doshas  
Übersicht der medizinischen Systeme in Ost und West aus ayurvedischer Sicht  
Zusammenfassung ayurvedischer Grundlagen und Prinzipien  
Begriffsverzeichnis in Sanskrit und Literaturverzeichnis

### **BUCH 2. Die Grundlagen des Ayurveda 2**

Die Analyse der Konstitution (Körperliche/Geistige Konstitutionstypen) Auseinandersetzung mit Körperbau, Stoffwechsel, Krankheitsanfälligkeit und Psychologie  
Die Beschaffenheit des Geistes (anhand der drei Gunas und drei Doshas)  
Der Krankheitsprozess  
Die Einflüsse von Zeit, Klima und Umweltfaktoren auf die Krankheiten  
Die sechs Stadien des Krankheitsprozesses im Ayurveda  
Klassifikation und Prognose von Krankheitsverläufen  
Die Untersuchung von Krankheiten  
Die Doshas als Sitz einer Krankheit, Sama- und Nirama-Zustände  
Krankhafte Zustände der Doshas und Gewebe  
Die Diagnose und Untersuchung eines Patienten  
Die Methoden der Pulsdiagnose, Zungendiagnose, das Abtasten des Bauches, Befragung und Beobachtung

Yoga und Ayurveda Psychologie, Spirituelle Grundsätze des Ayurveda  
Die Funktionen des Geistes und unseres Bewusstseins  
Das System des Raja Yoga, Ashtanga und die Acht Glieder des Yoga  
Die Anatomie und Physiologie des feinstofflichen Körpers, Chakras und Nadis

### **BUCH 3. Ayurvedische Therapieverfahren: Ernährung und Heilpflanzen**

Die Lehre von den sechs Geschmacksrichtungen, Virya-Vipak-Prabhava  
Behandlung mit den fünf Elementen  
Ernährungstherapie, Grundlagen, Beschaffenheit einer Ayurvedischen Diät,  
Eine umfassende Aufstellung von Nahrungsmitteln auf Grundlage des Ayurveda:  
Früchte und Gemüse  
Getreide, Hülsenfrüchte, Samen und Nüsse, Milchprodukte, Tierische Produkte  
Öl, Süßungsmittel und Gewürze  
Ayurvedische Pflanzenheilkunde  
Pflanzen für Störungen der Verdauungs- und Ausscheidungsfunktion  
Ayurvedische Pflanzen und Heilpflanzenpräparate – Studienleitfaden zum „Yoga der Kräuter“  
Ayurvedische Therapieverfahren: Linderung (Shamana) und Reinigung (Shodhana)  
Pancha Karma, Tonisierung und Verjüngung (Rasayana)  
Zusammenfassung: Diagnose und Umgang mit Patienten

### **BUCH 4. Fortgeschrittene ayurvedische Behandlungsmethoden**

Subtile Heilanwendungen im Ayurveda  
Aromatherapie, Verzeichnis der wichtigsten Duftöle  
Farbtherapie  
Edelsteintherapie  
Therapie mit Mantras und Heil-Klängen  
Yoga Psychologie und Ayurvedische Beratung: Heilung für Gefühle und Verstand  
Die Akkumulation der Doshas und ihre Verringerung auf der Ebene der Haut, des Atems, der Sinne, der Gefühle und der Gedanken  
Behandlung mit Heilpflanzen über Gewebe (Dhatus) und Kanäle (Srotas)  
Die Behandlung der Subdoshas  
Die Wissenschaft von Prana oder der Lebenskraft: Prana-Heilung und Yoga-Atmung  
Ayurvedische Massage und die Marma-Punkte  
Die Wissenschaft von Prana, Tejas und Ojas  
Ayurvedische Meditation, Formen der Meditation für die einzelnen Konstitutionen  
Zusammenfassung des ganzheitlichen Heilsystems Ayurveda

## Lektürehinweise zum Kurs

Der Kurs ein in sich geschlossener Text, der allerdings auf den Büchern Dr. David Frawleys aufbaut. Im Laufe des Studiums wird auf verschiedene Bücher im Kurs mehrfach verwiesen und deren Anschaffung wird empfohlen.

*Ayurveda – Wesen und Methodik* (Subhash Ranade, Haug 2004) ist ein klassisches Einsteiger Lehrbuch und begleitet Sie vor allem beim Studium des ersten Heftes.

*Das Große Ayurveda-Heilungsbuch. Prinzipien und Praxis* (Frawley, Droemer/Knaur 2005) gibt Einblicke in die ayurvedische Sicht von Gesundheit und Krankheit; widmet sich dem Heilen von Krankheiten mit Hilfe des Ayurveda.

*Die Ayurveda Pflanzen-Heilkunde* (Frawley and Lad, Windpferd 1995) stellt die wichtigste Quelle für Heilung und Arznei des Ayurveda im Detail dar: Kräuter.

*Vom Geist des Ayurveda* (Frawley, Windpferd 1999). Das einzige auf dem Markt verfügbare Buch, das sich spezifisch der ayurvedischen Psychologie und den spirituellen Dimensionen des Ayurveda widmet.

*Das große Handbuch des Yoga und Ayurveda* (Frawley, Windpferd 2001) erläutert die oftmals vernachlässigte Verbindung zwischen Yoga und Ayurveda und gewährt Einsicht in dessen yogische und spirituelle Seite.