

## AYURVEDA-SCHÖNHEITSPFLEGE (AYURVEDA KOSMETIKER/IN)

Zertifikatslehrgang mit Liane Jochum

Schönheit als innerer und äußerer Ausdruck des ganzen Menschen, seiner persönlichen Ausstrahlung, innerer Liebe und Harmonie.

Der Glanz der Augen, der Schimmer der Haut, aber auch die anziehende Aura, die jeden Menschen umgibt, sind im Ayurveda Zeichen wahrer Schönheit. Immer mehr Menschen schätzen die nachhaltige Wirkung der Ayurveda Anwendungen im Rahmen einer Schönheitsbehandlung und zur Stressreduktion. Mit Ayurveda bekommen Frauen eine typgerechte Schönheitsbehandlung für Körper und Geist, die auch das emotionale und seelische Wohlergehen einbezieht.

Während der ganzheitlichen Ausbildung erfahren die Teilnehmer die besondere Wirkung der ganzheitlichen Ayurveda-Kosmetik als intensiven, inneren Erneuerungsprozess, der Körper, Geist und Seele in Kontakt bringt mit unserem inneren Potenzial an Schönheit, Jugendlichkeit und Dynamik. In praxisorientierten Unterrichtseinheiten wird die typgerecht ausgerichtete und individuell abgestimmte Schönheitspflege für Gesicht und Körper auf lebendige und leicht umsetzbare Art vermittelt. Die Kombination mit gezielten Ayurveda-Ernährungsempfehlungen, wertvollen Ölen, wirkungsvollen Rezepturen und sanften, energispendenden Massagetechniken, bewirken eine ganzheitliche Regeneration. Gesundheit, Schönheit und Lebensfreude werden auf angenehme und nachhaltige Weise unterstützt.

Die Ausbildung richtet sich an Frauen die etwas Neues im Leben möchten und den Zugang zur eigenen Schönheit, Weiblichkeit und Sinnlichkeit entdecken wollen.

Für praktizierende Kosmetikerinnen, Physiotherapeutinnen, medizinische Masseurinnen, Naturheilpraktikerinnen und artverwandte Berufsgruppen stellt die Ausbildung eine wertvolle Bereicherung im ganzheitlichen Behandlungsspektrum dar. Teilnehmerinnen ohne Vorkenntnisse erhalten eine fundierte Grundlage, die es erlaubt Ayurveda-Schönheitspflege im Kosmetik- und Wellnessbereich anzubieten.

### AUSBILDUNGSIHALTE

#### Modul 1

#### Ayurveda Basisseminar

Einführung in die Ayurvedische Lehre

Typenbestimmung und Erklärung

Die Doshas (Konstitutionen) Vata - Pitta und Kapha

Typgerechte Ernährung

Grundlagen der ayurvedischen Kräuter- und Ölkunde

Anwendungsmöglichkeiten im Beauty- und Wellnessbereich

Mukabhyanga - Ayurvedische Kopf- und Gesichtsmassage

Wirkungsweise der Mukabhyanga

Aufbau und Ablauf der Massage

Grifftechniken der Mukabhyanga

Marmapunkte am Kopf und im Gesichtsbereich

Praktische Übung der ayurvedischen Kopf- und Gesichtsmassage

Indikationen und Kontraindikationen

Ayurvedische Hauttypbestimmung

Natürlich hergestellte, ayurvedische Gesichtsmasken (Lepas)

Durchführung einer ayurvedischen Gesichtsbehandlung (Mukabhyanga Lepa)

## Modul 2

Garshan - Ayurvedische Seidenhandschuh-Massage

Wirkungsweise der ayurvedischen Seidenhandschuh-Massage

Aufbau und Ablauf der Massage

Grifftechniken der Garshan-Massage

Praktische Übung der ayurvedischen Seidenhandschuh-Massage

Indikationen und Kontraindikationen

Snehana - Ayurvedische Wellness-Ölmassage

Wirkungsweise der ayurvedischen Wellness-Ölmassage

Aufbau und Ablauf der Massage

Praktische Übung der Snehana

Indikationen und Kontraindikationen

Pinda Sveda - Ayurvedische Kräuterstempel-Massage

Wirkungsweise der Pinda Sveda

Herstellung der Pindas (Stempel)

Aufbau und Ablauf der Massage

Grifftechniken der Pinda Sveda

Praktische Übung der Pinda Sveda

Indikationen und Kontraindikationen

## Modul 3

Samvahana - Ayurvedische Ganzkörper-Schönheitsmassage

Wirkungsweise der Samvahana

Aufbau und Ablauf der Behandlung

Praktische Übung der Samvahana in 5 Phasen

1. Seidentuchmassage

2. Körpermassage mit Pinseln und Bürsten

3. Snehana - ayurvedische Ganzkörper-Ölmassage

4. Garshan-Körperpeeling

5. Waschung mit warmen, in Rosenmilch getränkten Kompressen

Werbung und Preisgestaltung

Padabhyanga - Ayurvedische Fußmassage

Wirkungsweise der Padabhyang

Spezielle Marmapunkte des Fußes

Herstellung eines Massagebalsams

Aufbau und Ablauf der Massage

Grifftechniken der Padabhyanga

Praktische Übung der Padabhyanga

Indikationen und Kontraindikationen