



# Ayurveda-Massage-Ausbildung

**Starttermin und Anmeldung: 5. Juli 2026**

Sichere dir deinen Platz zum **Einführungstag am 15. März 2026** Anmeldung Online.

**Referentin:** Christine Dettmar, Marma-Yogalehrerin, Ayurveda-Therapeutin, Ernährungsberaterin  
Atem- und Stimmtrainerin nach der Terlusologie, Trainerin für Progressive  
Muskelentspannung, Trainerin-Gewaltfreie-Kommunikations, Meditations-Lehrerin

**Ort der Ausbildung:** Praxis für Ayurveda und Yoga, E7,14, 68159 Mannheim

## **Ausbildungs-Inhalte:**

Die Ayurveda-Massage ist eine wissenschaftlich fundierte Behandlungsweise auf Grundlage der ganzheitlichen, indischen Ayurveda-Medizin.

Die Ausbildung ist für dich interessant, wenn du ein umfassendes Wissen über die traditionellen, vielfältigen Massagetechniken und die ayurvedische Philosophie erwerben möchtest.

## **Wichtige Bestandteile der Ausbildung:**

**Praxis:** Intensives Lernen durch zahlreiche praktische Massage-Griffe und Kniffe, damit du das Erlernte sicher und direkt in der Massage umsetzen kannst. Du lernst in Verbindung mit Körper-Übungen und dem Basiswissen aus dem Marma-Yoga deinen Körper während der Ayurveda-Massage physiologisch einzusetzen. Zwischen den Modulen werden die verschiedenen Techniken selbstständig an Probanden durchgeführt und dokumentiert.

**Anatomie und Physiologie:** Grundwissen über den menschlichen Körper in Bezug auf die Massage und ihre Wirkung auf die Muskeln, Sehnen, Gelenke, Blutgefäße und das Nervensystem. Dir wird vermittelt, welche Ayurveda-Massagen in welchen Fällen hilfreich sind und wann sie möglicherweise kontraindiziert sind.

**Theoretische Grundlagen in Ayurveda:** Elementen-Lehre, Doshas, Tagesroutinen und deren Einfluss auf die Gesundheit.

**Techniken der Ayurveda-Massage:** Praktische Übungen, Massieren lernen, Anwendungen von Kräuterölen und individuell angepassten Massageabläufen.

**Auswahl und Herstellung von Massageölen:** Du lernst, welche Öle für welche Konstitution oder Beschwerden am besten geeignet sind. Die Herstellung natürlicher Kräuter- und Pflanzenöle.

**Kundenberatung und -pflege:** Durchführung einer Situationsanalyse. Abfrage der Alltagssituation, um die Bedürfnisse deiner Klientinnen und Klienten zu erkennen, um die effektivste Behandlungsmethode für sie / ihn auszuwählen. Maßgeschneiderte Lifestyle-Tipps geben, die helfen, Alltagsstörungen wie innere Unruhe, Verspannungen, Unwohlsein etc. zu beseitigen und die inneren Selbstheilungskräfte zu unterstützen.

**Vorteile:** Praktische Ausbildung, individuelle Betreuung: Die Ausbildung zum/zur Ayurveda-Masseur/in erfolgt in Kleingruppen mit max. 8 Teilnehmern. Sie beinhaltet eine differenzierte Einführung in die Grundlagen des Ayurveda.



Prüfung und Zertifikat: Nach Teilnahme an allen Modulen kann die Abschlussprüfung abgehalten werden. Nach Abgabe einer kleinen Abschlussarbeit und erfolgreicher Prüfung wird ein Zertifikat ausgestellt.

Es geht in dem Lehrgang um die Gesundheitsvorsorge im Sinne des Ayurveda. Ein Bewusstsein im Alltag wird gefördert, nicht „Wellness“, sondern Prävention und Gesundheitsprophylaxe, die Hilfe zur Selbsthilfe, bzw. die Wiederherstellung von Gesundheit stehen im Fokus.

Die Ausbildung vermittelt alle

### **Teilkörpermassagen:**

Mukabhyange – Gesichtsmassage

Shiroabhyange – Kopfmassage

Prishabhyange – Rücken-Massage

Hashtabhyange – Handmassage

Padabhyanga – Fußmassage

Diese Teilkörperbehandlungen bilden die Grundlage für alle

### **Ganzkörpermassagen:**

Abhyanga – Ganzkörper-Ölmassage

Marmapunkt – Spezial-Ölmassage

Udvatana – Öl-Sandelholz-Peelingmassage

### **Einführungs-Seminar Sonntag 15. März 11-17 Uhr**

#### **Ausbildungs-Termine**

<b>Modul 1</b>	5. Juli 2026, 10-18 Uhr	<b>Modul 5</b>	13. Dezember 2027, 10-18 Uhr
<b>Modul 2</b>	12. September 2026, 14-18 Uhr 13. September 2026, 10-18 Uhr	<b>Modul 6</b>	16. Januar 2027, 10-18 Uhr und 17. Januar 2027, 9-13 Uhr
<b>Modul 3</b>	10. Oktober 2026, 10-18 Uhr und 11. Oktober 2026, 9-13 Uhr	<b>Modul 7</b>	20. Februar 2027, 10-18 Uhr und 21. Februar 2027, 9-13 Uhr
<b>Modul 4</b>	7. November 2026, 10-18 Uhr und 8. November 2026, 9-13 Uhr	<b>Modul 8</b>	13. März 2027, 10-18 Uhr

Der Lehrgang besteht aus 8 Modulen mit insgesamt 85 Unterrichtseinheiten à 45 Minuten.

#### **Kosten:**

Die Ausbildungs-/Lehrgangsgebühr von 1.780,- € beinhaltet alle Materialkosten, Öle und Skripte.

#### **Anmeldung und weitere Informationen:**

Gerne stehe ich für Fragen zur Verfügung. Anmeldung bitte per Mail.