

Personal Training



"Energetische Ayurveda-Massagen"

In der ayurvedischen Medizin sind die Massagen ein ganz wesentlicher Therapie-Bestandteil, nachdem erst einmal eine umfangreiche Anamnese erstellt worden ist. Da mit einer Massage auch der Blutkreislauf und der Fluss der allgemeinen Lebensenergie (Prana) angeregt werden, fühlt sich der Patient nach einer Behandlung zunächst zwar etwas zerschlagen, bald aber wie befreit und neu geboren. Hierin ist wohl der Hauptansatz zu sehen, ayurvedische Massagen auch im Wellness-Bereich anzubieten.

Die Energetische Ayurveda-Massage ist eine selbst entwickelte Technik, bei der klassische Ayurveda-Massageabläufe mit Elementen aus der Tantric-Royal-Massage und dem Pranic-Healing nach Choa Kok Sui verbunden werden. Hierbei kommt es nicht ausschließlich auf handwerkliches Geschick an, sondern auch auf die intuitiven Fähigkeiten des Masseurs, den Körper des Klienten feinstofflich zu reinigen und wieder zu harmonisieren. Diese Technik ist besonders geeignet für den Einstieg in die Bearbeitung von Burnouts und Lebenskrisen.

Als Ayurveda-Therapeut mit eigener Praxis in Rostock biete ich Ihnen eine individuelle Ausbildung (Personal Training) für ayurvedische Massagen im beruflichen und privaten Bereich an. Als Teilnehmer dieser Ausbildung sind Sie nicht auf bestimmte Termine festgelegt und können den Fortschritt Ihres Trainings selbst festlegen. Neben der detaillierten Vermittlung der Massageabläufe werden Sie zudem in die vedische Sichtweise eingeführt, die Sie befähigt, Lebenssituationen im privaten und beruflichen Bereich weitaus besser zu bewältigen als bisher. Dieses Wissen kann für Sie von besonderem Nutzen sein, wenn Sie auch psychotherapeutisch gefordert sind.

Informationen zur Massage-Ausbildung

Teilnahme-Bedingungen

Es gibt keine generellen Teilnahme-Beschränkungen. Die praktische Ausbildung wird vorzugsweise in 2-Personen-Gruppen durchgeführt, so dass eine gebende Person massiert und die zweite Person die Behandlung empfängt. Als Teilnehmer sind sowohl Paare zugelassen als auch Einzelpersonen, die einen Partner bzw. eine Partnerin als Model mitbringen. Zugelassen sind auch Elternteile, die als empfangende Zweitperson eines ihrer Kinder mitbringen, denn ayurvedische Massagen fördern nicht nur die Gesundheit, sondern auch den Familienverbund.

Ausbildungs-Ablauf

Die Gestaltung der Ausbildung richtet sich nach den Vorkenntnissen der Teilnehmer. Sind überhaupt keine vorhanden, erfolgt zunächst eine theoretische Einführung in den AYURVEDA und die ayurvedische Medizin, um die Massagetechnik auch verstehen zu können. Dann werden die Massageabläufe an einem Model demonstriert. Im nächsten Schritt massiert unter Anleitung jeweils ein Gruppenteilnehmer seinen Partner. Dem schließen sich dann zunehmend selbstständige vorgenommene Massagen an. Erfahrungsgemäß haben sich nach fünf selbstständig durchgeführten Massagen die entsprechenden Fertigkeiten recht gut gefestigt. Bei fehlenden Vorkenntnissen erstreckt sich damit die Ausbildung auf insgesamt 7 Tage.

Mitbringsel / Gestellung

Als Teilnehmer benötigen Sie etwas Schreibmaterial für Ihre individuellen Aufzeichnungen, eine angemessene und bequeme Arbeitsbekleidung sowie Badelatschen und ihre persönliche Kosmetik (Duschbad, Haarwäsche uä.) nach dem Empfang Ihrer eigenen Ölmassage. Handtücher und dergleichen werden von mir gestellt.

Seminar-Unterlagen

Es besteht die Möglichkeit für den Erwerb eines umfangreichen Skriptes gegen eine einmalige Schutzgebühr von 25,- EUR. Das Skript führt Sie auf ca. 160 Seiten in den Ayurveda ein und enthält eine sehr ausführliche Beschreibung des allgemeinen Massageablaufes.

Teilnahmebestätigung

Auf Wunsch erhalten Sie von mir eine Teilnahmebestätigung mit Angaben über den Umfang und die Inhalte der Ausbildung, Diese Bestätigung ist jedoch nicht mit einem Zeugnis einer Bildungseinrichtung gleichzusetzen. Bei weiteren Fragen zu dieser Ausbildung würde ich mich über Ihre Kontaktaufnahme freuen ...

Teilnahmegebühr 160,- EUR / Ausbildungstag (8x45 min)

(alle Preise verstehen sich incl. 19 % MwSt.)

AYURVEDA - PRANA - MEDITATION

DR.-ING. JÖRG LISTEMANN

Neustrelitzer Straße 5 - 18109 Rostock

Tel. 0381 - 2949937 Mobil 0176 - 57415538

Mail: ayurveda@listemann.de - Web: ayurveda.listemann.de