

MARMA MIA[®] HARMONY AYURVEDA YOGA FORTBILDUNG mit Marma-Lehre

Seminar 1 | 22. bis 24. März 2019

Einführung in Ayurveda, Yoga und die Psychosomatik: Geschichte, Philosophie, Modell »Samkhya«, Gesundheitspädagogik. Elementen-Lehre, Eigenschaften, Doshas »Vata-Pitta-Kapha«, fünf Sinne, Prakrti & Vikriti, Seele, innere Synchronisation und ganzheitliche Sinnfindungsprozesse im eigenen Leben. Sonne & Mond-Aspekte für das Yogaüben und das persönliche Erleben. Gesundheitsmerkmale. Ganzheitlichkeit und Grundenergielinien im Körper: Die Spannung von sechs Bögen im Yoga.

Seminar 2 | 17. bis 19. Mai 2019

Die Marma-Lehre des Ayurveda im Yoga. Die Zentral-Marmas und ihre bedeutsame Steuerung und Regulation des Körpers. Die Verbindung Kopf & Körper und Kopf & Herz. Die fünf Sinne und die Wahrnehmungs- & Handlungsorgane (Jnanendriyani & Karmendriyani) im Ayurveda. Marmas als Wächter über ganzheitliche Vitalität und Erleben.

Seminar 3 | 05. bis 07. Juli 2019

Gelenk-Marmas & die Lunge. Die eigene Flexibilität, Stabilität und Verbindungsfähigkeit. Sattva-Rajas-Tamas als Einschätzungsmodell der individuellen Wirklichkeit. Sattva-Rajas-Tamas und ihre physischen, psychischen, sowie geistigen Aspekte zur Prakrti. Sattva, Rajas, Tamas in ihren Neigungen zur individuell-ethischen Lebensweise.

Seminar 4 | 27. bis 29. September 2019

Muskel-Marmas & die Milz. Der eigene Krafthaushalt. Das individuelle Schmerzsystem.

Seminar 5 | 22. bis 24. November 2019

Sehnen-Marmas & die Leber. Der Stoffwechsel des Organismus. Fünf Elemente und sechs Geschmacksrichtungen. Agni, das Verdauungsfeuer. Ayurvedische und yogische Ernährung. Ganzheitlicher Geschmack und Verdauung. Die eigene Leistungsbereitschaft.

Seminar 6 | 17. bis 19. Januar 2020

Knochen-Marmas & die Nieren.
Die Stoffwechsell Ausscheidungen der drei Malas. Ama, das Unverdaute. Psychosomatische Reinigungsprozesse und Space Clearing. Die Gewebelehre der sieben Dhatus. Prakrti-Merkmale in den Dhatus.
Ojas, die Ausstrahlung, als geistiges Schutzschild für Körper und Immunsystem. Die eigene Stabilität.

Seminar 7 | 20. bis 22. März 2020

Blutgefäß-Marmas in Verbindung zu Herz & Kreislaufsystem. Venöser und arterieller Kreislauf. Blutdruck: Systole & Diastole. Flexibilität der Blutgefäße. Gefühlsprozesse und emotionale Wahrnehmung. Pulstest in der Gruppe.
Die eigenen Gefühle in Beziehung zu Werten und Bewertungen. Umkehrung und Perspektivenwechsel im Leben und Yoga.

Seminar 8 | 15. bis 17. Mai 2020

Die Tridosha-Lehre in ihren 15 Unterteilungen. Fünf Unterteilungen von Vata, Pitta und Kapha im Körper, in Beziehung zu einigen wichtigen Marmas. Fortbildungsabschluss - Resümee. Anhaltspunkte für die schriftliche Arbeit zur persönlichen Marma-Auswertung.

Freiwilliges Prüfungsseminar | nach persönlicher Absprache
Ganzheitliche und individuelle Auswertung der Marma-Tests. Prakrti-Merkmale in den Marma-Tests. Abschließende Gespräche und Fragen zur Umsetzung im Alltag.

Übungspraxis & Theorie sind ausgewogen

FORTBILDUNGSINSTITUT FÜR AYURVEDA YOGA & GANZHEITLICHE GESUNDHEIT

Ursula C. Brunner, München
Leitung | Mitbegründerin | Dozentin (seit 1995)

Pädagogin für Psychosomatische Gesundheitsbildung, Yogalehrerin in der Erwachsenenbildung auf der Grundlage von Yoga und Ayurveda. Autorisiert für Klientenzentriertes Gespräch und Professionelles Soul Coaching mit Past Life Coaching und Seelenreisen, Quantenpraktikerin, Classic Feng Shui Master (IFSA), Autorin, Coach und Leiterin des STUDIO für AYURVEDA YOGA in München.



FORTBILDUNGSINSTITUT FÜR
AYURVEDA YOGA & GANZHEITLICHE GESUNDHEIT

MARMA MIA[®] HARMONY AYURVEDA YOGA FORTBILDUNG mit Marma-Lehre

März 2019 bis Mai 2020



MARMA MIA[®]
AYURVEDA YOGA

MARMA MIA® HARMONY AYURVEDA YOGA FORTBILDUNG mit Marma-Lehre

März 2019 bis Mai 2020

YOGA und AYURVEDA sind zwei Disziplinen für ganzheitliches Leben, Gesundheit und harmonisches Gleichgewicht, die sich wunderbar ergänzen. **AYURVEDA**, die indische Medizin und Gesundheitslehre ist auch eine Medizin-Philosophie. »Die Lehre vom ganzheitlichen Wissen und vom inneren Zusammenhalt.« **YOGA und AYURVEDA** wurzeln in der Samkhya-Philosophie, welche die bewusste Seele in ihrer individuellen Entwicklung, Wahrnehmung, Entscheidung und Handlung als Basis anerkennt. Die Seele hat ein Bedürfnis Erfahrungen im Leben zu machen und steht in Verbindung mit dem sozialen Leben, der großen Natur mit den fünf Elementen und dem Kosmos.

Die **AYURVEDA YOGA FORTBILDUNG** wird in die Grundlagen des **AYURVEDA** und des **AYURVEDA YOGA** einführen.

Die subjektive Grundnatur eines Menschen - **PRAKRTI** genannt - (welche bei der Zeugung eines Menschen festgelegt wird), lebt in einem sozialen, gesellschaftlichen, kulturellen und kosmischen Milieu eingebunden. Die Prakrti bestimmt die körperliche Erscheinung und die Vorlieben für energetisch-rhythmisch-psychisches Verhalten. **VIKRTI** ist das Verhalten, welches durch Erziehung und gesellschaftliche Anpassung entsteht. Wenn die Vikrti die persönliche Prakrti zu stark überlagert, kann es zu Unwohlsein, Erkrankung und Unzufriedenheit kommen. Die Sehnsucht des persönlichen Herzens ist eng mit der Kraft der Prakrti verbunden. Yogaübungen, Reflexionen, Gespräche, praxiserprobte Analyse-Möglichkeiten und Gruppen-Feedback werden das Erkennen der subjektiven Grundnatur (Prakrti) in Verbindung mit der subjektiv gelebten Vikrti stärken, - mit dem Ziel, beides harmonisch zu leben.

Diese **AYURVEDA YOGA FORTBILDUNG** hat das Thema persönlicher Synchronisierung zum Ziel und will Möglichkeiten aufzeigen, wie man den eigenen Desynchronisierungstendenzen durch neues Verhalten, Handlungen, YOGA-Stellungen (Asanas) & Atemübungen (Pranayama) gegensteuern kann.

Kommt es in der Wechselwirkung von inneren und äußeren Prozessen, Bedürfnissen und Werten zu Spannungen, so zeigen sich diese in den sogenannten **MARMAS** des Körpers.

MARMAS sind vitale, psychosomatische, ganzheitliche Stellen im Körper, die über innere Synchronisation bzw. Desynchronisation wichtiger Lebensfunktionen und Abläufe wachen und Auskunft geben. Der Test der **MARMAS** in den Yoga-Übungen kann zeigen, wo der Alltag den Körper psychosomatisch angreift.

Die **MARMA**-Lehre ist ein Teilbereich des **AYURVEDA**, und geht auf den Lehr-Vater »Sushruta« aus vorchristlicher Zeit zurück (altindischer Arzt und erster Chirurg des **AYURVEDA**).

So steht in der **SUSHRUTA-SAMHITA** (Vers 35):

»**VATA, PITTA** und **KAPHA** (die drei Bio-Energien), **SATTVA, RAJAS** und **TAMAS** (die drei Energiezustände zur Nähe der Wirklichkeit) und auch die Seele des Menschen befinden sich an dem Ort, den ein Marma einnimmt.«

Die **MARMA MIA® HARMONY | AYURVEDA YOGA FORTBILDUNG** möchte Betrachtungsmöglichkeiten aufzeigen, die zur individuellen Harmonisierung inneren Erlebens und Handelns beitragen. Sie möchte einen praxisorientierten Nutzen für den persönlichen Alltag bringen.

Eine detaillierte Körperarbeit mit Hilfe von Yoga und Pranayama kann zu einer besseren Körper-Wahrnehmung verhelfen.

Durch das konkrete Sensibilisieren und Reflektieren sollen Probleme des Alltags bewusster werden, durch richtiges Verhalten und sinnvolle Handlungen aktiv angegangen, sowie durch individuell gesunde Ernährung und bewusste Lebensgestaltung unterstützt werden.

Die persönliche Wahrnehmung wird durch diese **AYURVEDA YOGA FORTBILDUNG** für innere und äußere Prozesse und das Yogaüben im Sinne einer lebendigen Gesundheitsbildung geschult, welche sich an Menschen wendet, die mit modernen Zeitphänomenen leben.

Durch Wissensvermittlung, Gespräche und Yogapraxis sollen individuelle Wege angeregt werden, die zu einem kreativen Gleichgewicht auf körperlicher und psychischer Ebene führen; auf der sich die Teilnehmer/innen entwickeln können und sich wirklich von innen heraus wohl fühlen. Das Bewusstsein für die »Sprache der Marmas in den Yoga-Stellungen« hilft auch für die Zukunft real einzuschätzen, ob die eigene ganzheitliche Harmonie gegeben ist, oder auf welcher Ebene sich Desynchronisation zeigt.

Flyer, Curriculum (ab 10/2017) und Anmeldeformular zum Ausdrucken unter www.marma-mia.de | Zusendung auf Anforderung

März 2019 bis Mai 2020

Seminar 1 | 22. bis 24. März 2019

Seminar 2 | 17. bis 19. Mai 2019

Seminar 3 | 05. bis 07. Juli 2019

Seminar 4 | 27. bis 29. September 2019

Seminar 5 | 22. bis 24. November 2019

Seminar 6 | 17. bis 19. Januar 2020

Seminar 7 | 20. bis 22. März 2020

Seminar 8 | 15. bis 17. Mai 2020

Gesamtpreis für 8 Seminare 2800 EUR

Einzelbuchung á Seminar 390 EUR

Bei Seminarwiederholung 50 %

Freie Anmeldung zum Prüfungsseminar 350 EUR |
nach Absprache Frühsommer 2020 | als Gruppe oder individuell
Mindestanmeldungen für die gesamte Fortbildung | 6 Personen
Gruppengröße 6 bis 14 Personen
Übungspraxis & Theorie sind ausgewogen

UNTERRICHTSZEITEN

Freitag | 16.30 bis 19.45 Uhr

Seminareinzelbuchung Beginn ab 17.45 Uhr

Samstag | 10 bis 13 Uhr und 15 bis 18 Uhr

Sonntag | 8.45 bis 9.45 Uhr Pranayama und 10 bis 13 Uhr

ZIELGRUPPE

YOGA-Lehrer/innen & YOGA-Übungsleiter/innen, mit Interesse an einer Spezialisierung im AYURVEDA YOGA | YOGA-Praktizierende mit persönlichem Fortbildungsinteresse.

INFORMATIONSGESPRÄCH

Interessenten/innen können gerne ein persönliches oder telefonisches Informationsgespräch mit der Fortbildungsleiterin und Dozentin Ursula C. Brunner vereinbaren.

INFORMATIONSENTWICKLUNG

09. November 2018 | Freitag | Vortrag mit Ursula C. Brunner zur **MARMA MIA® HARMONY | AYURVEDA YOGA FORTBILDUNG** (Fortbildungs-Beginn ab 22. März 2019)

19 bis ca. 21 Uhr | 15 EUR

(Bei Buchung der Fortbildung kostenlos)

oder persönliches Gespräch mit der Seminarleiterin