

Shirodhara Ausbildung

In dieser Ausbildung erlernen sie die „Königsdisziplin“ der Ayurvedischen Techniken, den Shirodhara. Es gibt dem Kunden ein wunderbares Gefühl von tiefer Harmonie und Ganzheit. Beim Shirodhara, dem ayurvedischen Stirnölguss lässt man warmes Kräuteröl auf die Stirn fließen. Dieser gleichmäßig fließende Öl-Strahl wird 20 bis 30 Minuten über die Stirn gelenkt und bewirkt so eine tiefe Entspannung, Beruhigung und Kräftigung für Sinne und Geist. Es stellt sich ein angenehmes Wohlbefinden ein, das zu einem Gefühl der inneren Ruhe führt.



Viele Ayurvedis praktizieren den Stirnguss mit 2 Personen – in dieser Ausbildung erlernen sie, wie Sie den Stirnguss allein ausführen können und genießen und erleben natürlich auch die wunderbare Wirkung des Shirodharas.

Kursinhalt:

- Bedeutung und Wirkung des Shirodharas
- Verwendung passender Massageöle für den Stirnguss
- Kopfmassage und Gesichtsmassagetechniken werden erlernt
- Intensives Praktizieren des Stirngusses
- Sie erlernen, wie Sie alleine den Stirnguss ausführen
- Es werden wertvolle Tipps gegeben was zu beachten ist, um den Stirnguss so auszuführen, damit der Kunde in einen Prozess der Regeneration kommen kann
- Die Körperhaltung während der Massage und des Stirngusses
- Besonderheiten, die die Massage und den Shirodhara zu etwas ganz besonderem machen

Vorraussetzungen:

Die Ayurveda Massage Ausbildung oder eine andere Massage Ausbildung soll abgeschlossen sein.

Wirkungen des Stirngusses:

Durch die innere Ruhe, Harmonie und Losgelöstheit die der Shirodhara bewirkt, werden die körpereigene Selbstheilungskräfte des Menschen angeregt.

Der Ayurveda Stirnguß löst so einen Strom heilender Substanzen aus, denen nachgesagt wird, vor allem bei neurovegetativen Störungen und Erschöpfungszuständen, sehr hilfreich zu sein.

Der ayurvedische Shirodhara wirkt äußerst beruhigend auf das vegetative Nervensystem und findet Einsatz bei chronischen Kopfschmerzen, Schmerzsyndromen, Schlafstörungen, Stress und Burnout Syndromen, sowie zahlreichen weiteren psychosomatischen Erkrankungen und sogar Hauterkrankungen.

Kursleiterin Sabine Steenbuck

Sabine Steenbuck ist ausgebildete Ayurveda Gesundheitsberaterin, Ayurveda Masseurin und Erzieherin mit eigener Praxis in Bad Meinberg. Durch mehrere Indienaufenthalte inspiriert, absolvierte sie intensive Ayurveda Ausbildungen in Indien und Deutschland. Neben der Praxisarbeit als Ayurveda Gesundheitsberaterin, ist sie verstärkt in der Ausbildung tätig. Durch langjährigepädagogische Tätigkeit bringt sie im Bereich des Lehrens einen fundierten Erfahrungsschatz mit. Wichtig ist ihr, in kleinen Gruppen die Massage und das Wissen über Ayurveda weiterzugeben, um ganz individuell und gezielt auf den einzelnen eingehen zu können.



Feedback von Kursteilnehmern:

alle Meinungen sind auch bei Google nachzulesen, wo sie von Kursteilnehmern reingestellt wurden. Maximale Punktzahl sind 5 Sternchen.

fundiertes Seminar 5 Sternchen

Liebe Sabine! Ich danke Dir für den fundierten Workshop zum Erlernen des Ayurvedischen Stirngusses. Theorie und Praxis haben mich sicher befähigt, nun selbst damit arbeiten zu können. Ich kann eine klare Empfehlung für Deine Arbeit aussprechen. Gern komme ich wieder, um von Deinem Wissen zu profitieren.

Manuela aus Stadthagen

Richtig tolle Ausbildungsmöglichkeit für Ayurveda 5 Sternchen

Ich habe hier auf Empfehlung einen Wochenendkurs für Gesichtsmassage und Shirodara /Stirnguss Behandlungen besucht. Super übergebracht, viel Zeit für Fragen und Gruppenwünsche und ganz klar auch von jemanden, der da wirklich Ahnung hat! Gerne immer wieder! Der 5 Tage Ayurveda Grundkurs wurde mir auch bereits empfohlen! Vielen Dank für das wehr lehrreiche aber entspannte Wochenende!

Jana aus Bad Meinberg

praxisbezogenes Seminar 5 Sternchen

beim Wochenend-Lehrgang zum ayurvedischen Stirnguss / Shirodhara haben wir mehrere Varianten kennengelernt & erfahren einen Stirnguss zu gestalten, ausserdem wurde auf die Kopf- / Gesichtsmassage eingegangen - eine wunderbare Vorbereitung und Ergänzung für den eigentlichen Stirnguss. Sabine war als Ausbilderin wieder einmal sehr kompetent, aufmerksam und hilfsbereit ~ ganz lieben Dank dafür!

Peter aus Bad Meinberg

Stirnguss Ausbildung

Wann: 04. -05. Juni 23 von 9:30 Uhr - 17:00 Uhr

Wo: Oase, Parkstr. 19, 32805 Bad Meinberg

Kosten: Frühbucherrabatt 290 € ab 01.05. 340 €

Nach der Ausbildung, sind sie befähigt selbst Shirodharas anzubieten.

Kontakt:

Oase

Parkstr. 19

32805 Bad Meinberg

Tel: 0176/62632930

www.yoga-ayurveda.one

info@yoga-ayurveda.one

Anmeldung:

Verbindlich melden Sie sich mit einer Anzahlung von 100 € auf folgendes Konto an:
Sabine Steenbuck IBAN: DE31 6009 0100 0782 1400 17 Volksbank Stuttgart.

Bitte geben sie für die Überweisung Ihren Namen und als Betreff Stirnguss Ausbildung mit dem Datum an.