



# Ayur Yogatherapie Ausbildung

Österreich

*Unter der Leitung von und mit Mag.<sup>a</sup> Christina Kiehas,  
nach dem Konzept von und mit Ayur Yogatherapie Experten Remo Rittiner*

**AYUR·YOGATHERAPIE** verbindet die klassische Yoga Tradition und die ayurvedische Wissenschaft mit den neuesten westlichen Erkenntnissen der funktionellen Anatomie, Muskel-, Faszien- und Gelenkslehre. Gelehrt wird die Anwendbarkeit im individuellen Einzelunterricht. Ziel ist es, Menschen wertschätzend und zielgerichtet zu begegnen, sie in die Selbstwahrnehmung und Selbstwirksamkeit zu begleiten. Der vermittelte Ansatz ist ganzheitlich & erfasst den Menschen in seiner Gesamtheit.



**Grundlage der Ausbildung** bildet zum einen die langjährige Erfahrung des bekannten Yogatherapie-Experten Remo Rittiner. Er hat sie konzipiert und über 25 Jahre hinweg Ayur Yogatherapeut:innen ausgebildet. Zum anderen fließen die Erfahrungen und das Wissen von Mag. Christina Kiehas ein. Unter Zuziehung ausgesuchter Gastreferent:innen, darunter Remo Rittiner selbst, wird die Ausbildung in Oberösterreich ab dem Jahr 2023 von Christina Kiehas geleitet. Christina Kiehas ist mehrfach zertifizierte Yoga- und Mediations-Lehrerin wie auch Nuad-Praktikerin und von Remo Rittiner in der Ayur Yogatherapie ausgebildet und zertifiziert. Sie hat Remo Rittiner als Assistentin begleitet. Als Kooperationspartnerin der Yoga Akademie Austria leitet sie Yogalehrer:innen Aus- und Weiterbildungen: Yoga Lehrer:innen-Grundausbildung, Gesundheitsyoga Fortbildung, Faszienyoga Weiterbildung, Yoga & Stressmanagement Fortbildung.



## Ziele & Inhalte der Ayur Yogatherapie Ausbildung

Mit dieser Ausbildung ist man in der Lage, sich auf individuell ausgerichteten Yoga-Einzelunterricht zu spezialisieren: Menschen bei ihren individuellen Bedürfnissen, Zielen und Beschwerden zu begleiten, ihre Gesundheit und Regeneration zu fördern. Die Ausbildung eignet sich vor allem als Weiterbildung für Yogalehrer:innen und erfahrene Yoga Praktizierende aus Gesundheitsberufen, die ihr Wissen und ihre Kompetenzen fundiert vertiefen möchten. Ausgehend von den Grundprinzipien wird Hauptaugenmerk auf folgende Aspekte gelegt: Anatomie und Physiologie, Muskelfunktionen, Anamnese und Beobachtung, ayur yogatherapeutische Asanas für unterschiedliche Beschwerdebilder, funktionelle Anpassung von Asanas an individuelle Bedürfnisse, die gesundheitsfördernde Kraft von Atmung und Meditation, die Integration ayurvedischer Grundlagen und Yoga im Kontext von Stress und Resilienz.

## Absolvierter Abschluss

Nach dem Ablegen von fachspezifischen Prüfungen, Praxisarbeiten und dem Verfassen einer Diplomarbeit, erhalten die Ausbildungsteilnehmer:innen ein Ayur Yogatherapeut:innen Zertifikat, unterzeichnet von Remo Rittiner und Mag. Christina Kiehas. Was du wissen solltest: Das Zertifikat berechtigt in Österreich nicht automatisch zum Tragen des Titels „Yogatherapeut“, sondern weist auf die Teilnahme an der yogatherapeutischen Ausbildung hin. Ein möglicher Wortlaut: zertifiziert in Ayur Yogatherapie.

## Generelle Voraussetzungen

- ◇ mehrjährige Yogapraxis
- ◇ schriftliche Anmeldung inkl. Zahlungsbestätigung

## 2-jährige Ayur Yogatherapie Ausbildung in Österreich ab 2023

Diese berufsbegleitende Ausbildung umfasst 300 Stunden, ist fundiert, praxisbezogen und zeitgemäß. Sie benötigt und gibt ausreichend Zeit für Selbststudium, Hausaufgaben, eigene Yogapraxis wie auch Entwicklung der eigenen Potenziale. Angeboten wird die Ausbildung aktuell in Österreich: in 4681 Rottenbach, OÖ, Seminarhof Schleglberg.

### Referentinnen

- ◇ **Mag. Christina Kiehas** (Gesundheitsyoga Expertin u. zert. in Ayur Yoga Therapie, Leiterin von Aus- und Weiterbildungen)
- ◇ **Remo Rittiner** (Ayur Yogatherapie Experte, Leiter von Ausbildungen, Buchautor)
- ◇ **Mag. Eva Hager-Forstenlechner** (Spiraldynamik- u. Iyengar Yoga Expertin) |
- ◇ **Dr. med. univ. Katharina Tscherny**, BSc, BSc, MSc (Medizinerin u. Ärztin)
- ◇ **Tina Lorenz** (Assistentin; mehrfach zert. Yogalehrerin u. zert. in Ayur Yoga Therapie)



### Ablauf & Inhalte

Beginn der Ausbildung ist immer am Montag um 7:30 Uhr; das Ende ist am Sonntag um 13:00 Uhr. Die Anreise ist bereits am Sonntag ab 17:00 Uhr möglich. Diese Übernachtung ist im Seminarhaus-Preis inbegriffen.

#### Montag bis Sonntag:

- ◇ 7:30 - 09:00  
Yogapraxis
- ◇ 9:00 - 10:00  
Frühstück
- ◇ 10:00 - 13:00  
Unterricht
- ◇ 13:00 - 14:30  
Mittagessen & Pause
- ◇ 14:30 - 18:00  
Unterricht

#### 1. Woche:

23. – 20. Juli 2023:

- ◇ Ayur Yogatherapie Grundprinzipien (Christina Kiehas)
- ◇ westliche Anatomie (Christina Kiehas)
- ◇ Muskelfunktion (Christina Kiehas)
- ◇ Asanas, Pranayama & Meditation in der Ayur Yogatherapie (Christina Kiehas)

#### 2. Woche:

4. – 11. Februar 2024:

- ◇ Asanas, Pranayama & Meditation in der Ayur Yogatherapie (Christina Kiehas)
- ◇ Spiraldynamik im Yoga (Eva Hager-Forstenlechner)
- ◇ Schulmedizinische Sichtweise (Dr. Katharina Tscherny)
- ◇ Klassische und astrale Anatomie (Christina Kiehas)

#### 3. Woche:

28 Juli – 4. August 2024:

- ◇ Anamnese (Remo Rittiner)
- ◇ Gesprächsführung und Vinyasa Krama in der Yoga-Therapie und bei strukturellen Beschwerden (Remo Rittiner)
- ◇ Die Heilkraft der Atemtechniken des Yoga (Remo Rittiner)
- ◇ Stress & Entspannung (Christina Kiehas)

#### 4. Woche:

2. – 9. Februar 2025:

- ◇ Chronische Beschwerden und psychische Beschwerden (Christina Kiehas)
- ◇ Ayurvedischer Yoga-Zugang und Yoga Philosophie (Christina Kiehas)
- ◇ Spirituelles Heilsein durch Yoga Nidra und Meditationstechniken (Christina Kiehas)

## Anmeldung & Kosten

### € 4.500 inkl. UST zzgl. Unterkunft & Verpflegung

Zur Fixierung des Ausbildungs-Platzes ist das Ausfüllen und Übermitteln des Anmelde-Formulars notwendig. Es wird eine Anmeldegebühr und zugleich erste Teilzahlung von € 2.250 inkl. UST veranschlagt. Die Abrechnung der restlichen Ausbildungs-Kosten von € 2.250 inkl. UST geschieht im Januar 2024.

Die Ausbildungs-Kosten sind bitte direkt mit Christina Kiehas zu begleichen. Unterkunft und Verpflegung sind bitte direkt mit dem Seminarhof zu begleichen.

**Anmeldung:** bitte verbindlich unter [ausbildung@yogena.at](mailto:ausbildung@yogena.at)

## Der Seminarhof Schlegelberg

Der Seminarhof Schlegelberg ist ein wunderbares Refugium zum Wohlfühlen und Zentrieren mit Schwimmteich und Wellness-Bereich mitten im Grünen. Es steht ein 120 m<sup>2</sup> Seminarraum zur Verfügung. Die Kosten enthalten die Unterkunft während einer Ausbildungswoche inkl. Voll-Verpflegung und Ortstaxe. Man kann zwischen einer Unterbringung im DZ zu € 749 und EZ zu € 770 pro Ausbildungswoche wählen.

### Weitere Details zum Veranstaltungsort:

<https://www.seminarhof-schleglberg.at/>

**Kontakt:** Christine Ehebruster, +43 (0)664 / 73 474 955,  
[office@seminarhof-schleglberg.at](mailto:office@seminarhof-schleglberg.at)

**Es erfüllt uns, dich auf deinem Weg zu begleiten – schön, dass du dich anschließt. Wir teilen gerne unser wertvolles Wissen mit dir.**

**Namasté,  
Christina Kiehas &  
Remo Rittiner**

