

PROGRAMM / SAMSTAG 8. JUNI / OVALHALLE

► 10:30 – 11:00

BEGRÜSSUNG & ERÖFFNUNGSPUJA

Mag.a Dr.in phil. Leona Mörth-Nicola, Lal Karinkada

Eröffnungspuja – eine Puja ist ein hinduistisches Ritual und kann mit „Ehrerweisung“ übersetzt werden. Lal Karinkada ist praktizierender Hindu und bittet in dieser Puja um Segnung der Ayurveda Days. Mögen sie ein Ort des Wissens, des Austauschs, der Freude und des Miteinanders sein.

► 11:00 – 11:30

AYURVEDA – WAS IST DAS?

Die umfangreiche Lehre des Ayurveda, des tausende Jahre alten indischen Gesundheitssystems, umfasst sämtliche Bereiche des Lebens. Dieser Vortrag bietet einen Überblick über die Grundprinzipien des Ayurveda und der Vielzahl seiner Anwendungsmöglichkeiten.

Mag.a Dr.in phil. Leona Mörth-Nicola praktiziert und lehrt seit über 15 Jahren Ayurveda. Studium der Religionswissenschaft sowie Palliative Care und Organisationsethik. Ayurveda-Praktikerin, Obfrau und Lehrerin des Ayurveda-Vereins Nexenhof. Seit 2016 Obfrau des Österreichischen Berufsverbands für Ayurveda, ÖBA. www.leonamoerth-nicola.com

► 11:40 – 12:10

AYURVEDISCHE ERNÄHRUNG – SO GEHT'S

Die Ernährung spielt eine zentrale Rolle für die Gesundheit im Ayurveda. Doch wie kannst du sie für dich umsetzen? In diesem Vortrag erfährst du alles über die Grundpfeiler und wichtigsten Aspekte der ayurvedischen Ernährung und wie du sie für dich anwenden kannst.

Mag.a Rita Longin ist Ernährungswissenschaftlerin und Dipl. Ayurveda-Praktikerin. Sie verbindet in ihrer Arbeit das Wissen des Ayurveda mit der klassischen Ernährungslehre. Rita bietet persönliche Ayurveda-Beratung, E-Books mit ayurvedischen Rezepten, Ayurveda Kochkurse und Massagen an. www.rita-ayurveda.at

► 12:20 – 12:50

WAS HABEN EINE HISTAMIN-INTOLERANZ, DAS LEAKY GUT SYNDROM UND DER AYURVEDA GEMEINSAM?

Diese Frage stellt sich Dr. Maria Bräuer, Allgemeinmedizinerin mit Abschluss zum MSc in Ayurveda Medizin in ihrem Vortrag. Es werden die schulmedizinischen Krankheitsbilder erläutert und entsprechende Parallelen zum Ayurveda hergestellt. Was bietet die Schulmedizin an therapeutischen Maßnahmen für Betroffene, wo kann der Ayurveda unterstützen, Symptome lindern oder gar beseitigen.

Dr.in med. Maria Bräuer ist angestellte Ärztin im Krankenhaus und hat ihre Praxis im AyurVienna Zentrum in Wien. Zweimal wöchentlich hilft sie ihren Patient:innen ein individuelles Therapiekonzept, bestehend aus ayurvedischer Kräuterempfehlung, Ernährungs- und Lifestyleberatung zu erstellen, um so für eine ganzheitliche Gesundheit zu sorgen und deren Beschwerden interdisziplinär zu behandeln. www.ayumed.at

► 13:15 – 13:30

INDISCHER TANZ – LASS DICH VERZAUBERN!

Elena Repka praktiziert seit über 2 Jahrzehnten klassischen indischen Tanz. Vor allem die Stile Bharatanatyam und Kuchipudhi. Ihre Lehrer sind Senthil Kumar und Mary John. Sie ist auch eine Yogini (Sri Vidya) und Ayurveda Studentin unter der Leitung von Vajda Dr. Sumit Kesarkar. Ihre Tänze: Jathiswaram Arabhi (7 min) – ein reines Nritha-Tanzstück, basierend auf einer Melodie (Ragam) im Arabhi-Rhythmus (Talam). Ranjani Mala (8 min) – dieser Song ist auch bekannt als Ranjani Mala. Er beschreibt die Göttin als Ranjani, Sriranjani, Megharanjani und Janaranjani.

► 14:00 – 14:30

ZURÜCK INS LEBEN NACH LONG COVID UND BURNOUT

Beide Krankheiten sind gekennzeichnet von ausgeprägten Erschöpfungszuständen, die einen normalen Alltag erschweren. Die moderne Medizin ist sich über die Ursachen noch im Unklaren. Der Ayurveda sieht bei den Krankheitsbildern einen gravierenden Mangel an „Ojas“ und „Prana“. Subtile Energien, die bei funktionierenden Regelkreisen aus Nahrung und Atmung vom Körper hergestellt werden. Dr. med. Schachinger zeigt sanfte und natürliche Therapien, die den Weg zurück ins Leben ermöglichen.

Dr. med. Wolfgang Schachinger, Ayurveda-Pionier und Gründer von „Home of Ayurveda somamed – Zentrum für Maharishi Ayurveda und ganzheitliche Medizin“, Gründungs- und Vorstandsmitglied der Österreichischen Ayurveda Ärztegesellschaft und der Deutschen Gesellschaft für Ayurveda (DGA). Als Arzt für Allgemeinmedizin eröffnete Wolfgang Schachinger 1984 seine erste Praxis in Ried im Innkreis (AT). Sein Motto: Gesundheit ist unser wertvollstes Gut. Internationale Tätigkeit als Referent bei Vorträgen und Ausbildungsseminaren. www.somamed.at

► 14:45 – 15:15

AYURVEDA REGIONAL – KOPIEREN WIR NUR ODER ENTWICKELT SICH EINGENSTÄNDIGER, REGIONALBEZOGENER AYURVEDA?

Ayurveda Regional: Kopieren wir einfach nur, was irgendwo in Indien praktiziert wird oder entwickelt sich ein eigenständiger, regionalbezogener Ayurveda in Österreich?

Das universelle Arbeitsmodell von Ayurveda kann mit Erfolg regionalen Lebensumständen und Mentalität angepasst werden. Anhand dreier Komponenten erklärt Hans. H. Rhyner wie.

Hans H. Rhyner gilt als Pionier des Ayurveda in Europa. Sein Wissen ist äußerst authentisch, lebte er doch 25 Jahre in Indien und führte seine eigene Klinik in Bangalore. Er blickt auf 40 Jahre klinische Erfahrung, insbesondere Diagnostik, Pancakarma und ayurvedische Heilmittelkunde zurück. Heute praktiziert er im Appenzellerland und in Wien. Auf ihrem Hof in Niederösterreich stellen Irene und Hans Rhyner biologisch zertifizierte Ayurveda-Produkte aus europäischem Pflanzenmaterial her. Zusammen haben sie über ein Dutzend Fachbücher verfasst. www.ayurveda-rhyner.com

► 15:30 – 16:00

AUTOIMMUNERKRANKUNGEN AUS AYURVEDISCHER SICHT

Autoimmunerkrankungen entstehen, wenn das Immunsystem gesunde Elemente des eigenen Körpers angreift. Ayurveda empfiehlt hier unter anderem Aama Pachanam (Beseitigung von Toxinen) und Erhöhung der Ojas (Ausgleich der Immunität). In diesem Vortrag erfährst du mehr über die Entstehung und die ayurvedische Herangehensweise bei Autoimmunerkrankungen.

Denny Joseph Kunnekkaden MSc, geboren und aufgewachsen in Kerala. Studium in Kerala, Deutschland und England. Seit 2008 ist er mit eigenem Betrieb in Wien tätig und hat vielen Menschen geholfen, ihre Gesundheit zu pflegen. Er ist Ausbildungsleiter, Produktentwickler, Fachexperte und Visionär. Seit Jahresanfang widmet sich Denny mit vollem Einsatz dem Kerala Ayurveda Zentrum in der Neubaugasse.

► 16:15 – 16:45

MARMA, MANTRA & MEDITATION – FÜR EIN LEBEN AUS DER FÜLLE, IN DIE FÜLLE

Ein Einblick in subtile, geheime Bereiche des ganzheitlichen Ayurveda in der Linie von Dr. Vasant Lad und ihre praktischen Anwendungen. Marma – Energiepunkte als Schlüssel zu Prana, unserer Lebenskraft Mantra – Heilende Wirkung des Klanges Meditation – Ankommen in unserer wahren Natur

Pankaja, Agnes Maria Riegel ist eine persönliche Schülerin von Dr. Vasant Lad. Sie studierte Heilpraktikerin, tibetanische Medizin und Ayurveda in Indien, Europa, USA. Pankaja inspiriert Menschen zu einem Leben in Fülle. „Der Lotus des Ayurveda ist Liebe“. www.pankaja.com

► 17:00 – 17:30

BEST AGING – MIT AYURVEDA

Die Anti-Aging Industrie boomt, niemand will alt werden, aber alle wollen lang leben. Es scheint, als wäre „alt“ zu einem Schimpfwort, einer Krankheit geworden. Dieser Vortrag widmet sich dem guten Altern mit Hilfe des ayurvedischen Wissens.

Mag.a pharm. Renata Mörth, Pharmazeutin, Psychotherapeutin, Ayurveda Pionierin. Gründete 1997 das Ayurveda-Haus Nexenhof. Gründerin des Österreichischen Berufsverbands für Ayurveda, ÖBA. www.ayurveda-verein.at



PROGRAMM / SONNTAG 9. JUNI / OVALHALLE

► 10:30 – 11:00

VON DEN URSPRÜNGEN INDISCHER HEILKUNST HIN ZUM AYURVEDA

Ist Ayurveda wirklich 5000 Jahre alt und Yoga tatsächlich dessen Schwesterwissenschaft? Ein Vortrag, der die Anfänge indischer Heilkunst und Medizin beleuchtet, einen kurzen Einblick in die Entwicklung des Ayurveda gibt und mit einigen Mißverständnissen und Irrtümern aufräumt. Zudem erhält die mythologische Sicht auf den Ayurveda ihren Raum.

Mag.a phil. Shakiri Juen ist Indologin (Indien- und Buddhismusexpertin) und Meditationslehrerin. Indien ist ihre zweite Heimat, welche sie seit ihrer frühen Kindheit bereist. Sie gibt ihr Wissen und ihre Erfahrungen in zahlreichen Ausbildungen, Lehrgängen, Kursen und Retreats weiter und leitet besondere Reisen nach Indien und Sri Lanka. www.shakiri.at

► 11:00 – 11:30

AYURVEDA GEGEN STRESS – RESILIENZ STÄRKEN MIT AYURVEDISCHER PSYCHOTHERAPIE

Wie stark ist dein Geist? Zentrale Frage jeder ayurvedischen Psychotherapie: Sie bestimmt die mentale Stärke, welche je nach psychischer Konstitution und Beschwerdebild auf unterschiedliche Weise ausfällt. Darauf aufbauend werden ganzheitliche Behandlungsstrategien für die seelische Gesundheit abgestimmt – von typgerechter Gesprächstherapie, frühkindlicher Entwicklungspsychologie bis zu nachhaltiger Psycho-Diätetik.

Kerstin Rosenberg, international anerkannte Expertin für Ayurveda und Ernährung vermittelt komprimiertes Ayurveda-Wissen auf praxisnahe und unterhaltsame Weise. Ihre zahlreichen Publikationen zählen zu den bekanntesten Werken der Ayurveda-Literatur. Gemeinsam mit ihrem Mann leitet sie die renommierte Europäische Akademie für Ayurveda. <https://ayurveda-akademie.org/akademie/oesterreich>

► 11:40 – 12:10

HERZENSANGELEGENHEITEN – AYURVEDA BEI TRAUER UND VERLUST

Ayurveda Praktikerin Sonja Binder stellt 3 Behandlungen vor, die bei Verlust, Trauer, Trennung und anderen Herzensangelegenheiten eine tiefe, heilsame Wirkung entfalten: Picchu, Marma und Legung. Eine wundervolle Reise in die Tiefen der Seele wird ermöglicht!

Sonja Binder ist Ayurveda Praktikerin für Frauen, mit 2 Standorten in Wien. Sie ist Prozessbegleiterin in verschiedenen Lebensphasen: Zyklus, Trauerfälle & Wechseljahre. Sie legt den Fokus auf sanfte, meditative Berührung & eine verbindende Kommunikation. Ihr Ziel ist es, Frauen wieder vom Kopf in ihr Herz zu belegen. www.ayursonja.at

► 13:15 – 13:30

INDISCHER TANZ – LASS DICH VERZAUBERN!

Elena Repka praktiziert seit über 2 Jahrzehnten klassischen indischen Tanz. Vor allem die Stile Bharatanatyam und Kuchipudhi. Ihre Lehrer sind Senthil Kumar und Mary John. Sie ist auch eine Yogini (Sri Vidya) und Ayurveda Studentin unter der Leitung von Vajda Dr. Sumit Kesarkar. Ihre Tänze: Jathiswaram Arabhi (7 min) – ein reines Nritha-Tanzstück, basierend auf einer Melodie (Ragam) im Arabhi-Rhythmus (Talam). Ranjani Mala (8 min) – dieser Song ist auch bekannt als Ranjani Mala. Er beschreibt die Göttin als Ranjani, Sriranjani, Megharanjani und Janaranjani.

► 13:45 – 14:15

WAS IST PANCHAKARMA UND WIE WIRKT ES?

(Vortrag in Englisch, Fragen können auf Deutsch gestellt werden, Übersetzerin anwesend)

Ayurveda Vaidya Meera Soni spricht über die Wirksamkeit des Panchakarmas (pancha = fünf, karma = Taten, Handlungen) und beschreibt die fünf Arten von Anwendungen, welche eine Ayurvedische Reinigung umfasst. Dabei wird sie deren Vorteile herausarbeiten und wie man von einem Panchakarma bei chronischen Beschwerden profitieren kann. Außerdem beschreibt sie Panchakarma-Programme, die man zu Hause durchführen kann.

Vaidya Meera Soni (Ayurveda-Abschluss an der Universität Mumbai) praktiziert derzeit Ayurveda in England. Seit über 20 Jahren ist sie auf Pulsdiagnostik in der Tradition von Ayushakti spezialisiert und wird auch beim Stand von VedaVital vor Ort sein, um Pulsdiagnosen durchzuführen und Empfehlungen zu geben.

► 14:30 – 15:00

KINDERGESUNDHEIT AYURVEDISCH UNTERSTÜTZEN

Eine gesunde Kindheit als Basis für ein gesundes Leben. Wie du die Gesundheit deines Kindes aus ayurvedischer Sicht unterstützen kannst, erfährst du in diesem Vortrag.

Dr. Susheel Saini ist Allgemeinmediziner sowie Facharzt für Kinder- und Jugendheilkunde. Seine langjährige Praxiserfahrung ist durch eine vielschichtige Ausbildung und persönliche Erfahrungen geprägt. Inspiriert von seinen indischen Vorfahren, hat er die Vorteile der ayurvedischen Medizin als wertvolle Ergänzung zur westlichen Schulmedizin erkannt. www.ayurvedadoc.com

► 15:15 – 15:45

MENSTRUATION & MENOPAUSE

Der Ayurveda sieht die Wechseljahre als ein Ergebnis von Lifestyle und Ernährung in den Jahren der Menstruation. Eine Frau kann sehr früh in diese Phase eintreten oder auch später. Die Auswirkungen, Symptome aber auch die Lösungen sind so unterschiedlich, wie die Frauen selbst und sehr individuell.

Petra Wolfinger, Ayurveda Praktikerin, Ayurveda und Yoga Lehrende, Rasayana Kurleitung, Co-Autorin „Ayurveda in den Wechseljahren“, mit Kerstin Rosenberg und Podcasterin von „Spirelli und Lifestyle – Amazonen an den Telefonen“ mit Ariane Hotzel. www.petra-wolfinger.com

► 16:00 – 16:45

FRAGESTUNDE MIT VAIDYA SHUBI SATAM

Du hast Fragen zum Ayurveda, die du schon immer stellen wolltest? Zu Produkten, Therapien, Forschung, zu Vorteilen (und Einschränkungen) dieser faszinierenden Heilpraxis? Hier bist du richtig! Shubi Satam, Ayurveda Vaidya aus Mumbai, freut sich darauf, deine Fragen zu beantworten.

Shubhangee (Shubi) Satam, Expertin in ayurvedischer Pflanzenheilkunde, seit fast 30 Jahren leidenschaftliche Beraterin der Kräuter-, Ayurveda- und gesundheitsfördernden Industrie, reist mit ihrem Erfahrungsschatz für Vorträge/Workshops um die Welt. Ihre Artikel erscheinen national und international in bekannten Magazinen.

► 16:45 – 17:00

SCHLUSSWORTE

ÖBA – Vorstand (Österreichischer Berufsverband Ayurveda)