

Snehana – Die Kunst der ayurvedischen Massage

Nährende Berührung mit warmem Öl

Datum: **03.07.2026 - 05.07.2026**

Dauer: 3 Tage

Leitung: **Vira Drotbohm**

Preis: **515,00 €**

[» Link zur Kursbeschreibung und Online-Buchung](#)

Ansprechpartnerin

Marion Bohr

Tel. 0221-57407-23

marion.bohr@uta-akademie.de

Montag - Freitag

11:00 - 16:00 Uhr

Möchtest du in die große Welt des Ayurveda eintauchen und die Kunst der ayurvedischen Massage erlernen? In dieser Fortbildung bieten wir dir die Grundlagen des Ayurveda, kombiniert mit praktischen Techniken, um wohltuende Massagen auf Basis dieses jahrtausendealten Wissens anzuwenden.

Seminarbeschreibung

„Snehana“ ist ein zentraler Begriff im Ayurveda und bezeichnet das Einölen des Körpers mit warmem, heilendem Öl. Es handelt sich dabei um eine wichtige Technik, die sowohl im präventiven Bereich als auch in therapeutischen Anwendungen eingesetzt wird. Das Wort „Snehana“ stammt vom Sanskrit-Wort „Sneha“, was „Öl“ oder „Liebe“ bedeutet. Es hat also eine doppelte Bedeutung: Einerseits steht es für das physische Einölen des Körpers, andererseits auch für das „Liebkosende“ oder „Nährende“ – als ob das Öl dem Körper Zuneigung und Wärme schenkt.

Die Bedeutung von Snehana im Ayurveda

1. **Ernährung und Pflege des Körpers:** In der ayurvedischen Heilkunde wird das Einölen als eine Möglichkeit angesehen, die Haut zu nähren und die Gewebe zu stärken. Durch die Verwendung von warmen Ölen wird die Haut durchlässiger

für die heilenden Inhaltsstoffe, und die Entgiftung wird unterstützt.

2. **Balance der Doshas:** Snehana hilft, das Gleichgewicht der drei Doshas (Vata, Pitta und Kapha) wiederherzustellen, indem es die zugrunde liegenden Unausgewogenheiten im Körper harmonisiert. Das Einölen hat besonders eine beruhigende Wirkung auf Vata, das für Trockenheit und Unruhe im Körper verantwortlich ist.
3. **Förderung der Durchblutung und Entgiftung:** Snehana fördert die Blutzirkulation, löst Blockaden und unterstützt den Abtransport von Giftstoffen (Ama) aus dem Körper. Diese Technik hilft, das Lymphsystem zu aktivieren und die Entgiftungsprozesse zu beschleunigen.
4. **Beruhigung des Nervensystems:** Das sanfte Einmassieren des Öls wirkt tief entspannend und hat eine beruhigende Wirkung auf das Nervensystem. Besonders bei Stress, Angst oder Schlafstörungen wird Snehana sehr geschätzt, da es die innere Ruhe und Ausgeglichenheit fördert.
5. **Förderung der Lebensenergie (Ojas):** Ayurveda sieht Öl als Quelle von „Ojas“, der Lebensenergie, die für Vitalität, Immunität und geistige Klarheit verantwortlich ist. Regelmäßiges Einölen fördert das Ojas und unterstützt ein langes, gesundes Leben.

Anwendung von Snehana

Snehana ist in ihrer Sanftheit eine kraftvolle und ganzheitliche Methode im Ayurveda, die Körper, Geist und Seele nährt. Sie fördert nicht nur die körperliche Gesundheit, sondern hat auch eine tief spirituelle Dimension, indem sie das Gefühl der Geborgenheit und des Wohlbefindens stärkt. Die Praxis hilft, den Körper zu reinigen, das Nervensystem zu beruhigen und das innere Gleichgewicht wiederherzustellen.

Für alle Interessierte offen

Für die Teilnahme sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Die Fortbildung ist offen für alle Interessierten.

Seminarzeiten

Beginn am 1. Tag um 10:00 Uhr, Ende am letzten Tag um 17:00 Uhr.