

Lebensfreude – die Grundlage unseres Seins

Im Ayurveda for Life Planer hast du einen ganzen Abschnitt über die Lebensfreude und warum diese so wichtig ist, lesen können. Dort hast du auch einige Fragen zum Thema finden können. Hier kannst du dir die Vorlage als PDF zum ausfüllen herunterladen und ausdrucken oder alternativ direkt am Computer ausfüllen. **Hinweis:** Du kannst direkt in die folgenden Notiz-Felder schreiben (einfach auf die leeren Felder klicken) Bitte vergiss nicht das PDF danach zu speichern!

Wie definierst du für dich Lebensfreude?

Wann hast du dich das letzte Mal in deinem Leben genauso gefühlt?

Wie fühlt sie sich an (z. B. leicht, fröhlich, ein Gefühl von Freiheit, von Sicherheit etc.)?

Welche inneren Bedürfnisse sollten in deinem Leben gedeckt sein, damit du deine Vorstellung von Lebensfreude erreichen kannst?

Wie kannst du diese inneren Bedürfnisse stillen?

**Halten sich das Erfüllen der äußeren Anforderungen
und der inneren Bedürfnisse bei dir die Waage?**

**Welche äußeren Anforderungen bestimmen
aktuell dein Leben?**

**Wenn nicht, welche Anpassungen könntest du vornehmen,
damit deine inneren Bedürfnisse mehr im Fokus stehen?
Schreibe drei konkrete Dinge auf, die du noch diese Woche
umsetzen könntest.**



Dr. med. Janna Scharfenberg

ist praktische Ärztin, Ayurveda Expertin, Bestseller-Autorin,
Yogalehrerin sowie Gesundheits- und Ernährungscoach.

Mit ihren vielfältigen Aus- und Weiterbildungsangeboten,
Büchern sowie wöchentlichen Podcast möchte sie möglichst
viele Menschen zu einem einfach gesunden Leben inspirieren.

Janna lebt mit ihrer Familie in Zürich und ist im gesamten
deutschsprachigen Raum für Vorträge unterwegs.

www.drjannascharfenberg.com

Ayurveda Lifestyle

Coaching
Ausbildung

Werde Ayurveda-Lifestyle-Coach und verleihe deiner Berufung mehr Tiefe und Einzigartigkeit!

Für wen ist die Ayurveda Ausbildung gedacht?

- Du bist Yoga-LehrerIn, ÄrztIn, TherapeutIn oder Health Coach und möchtest gerne mehr über diese uralte indische Wissenschaft lernen.
- Du unterrichtest bereits Yogastunden oder praktizierst in deinem Fachgebiet, hast aber das Gefühl, dass da noch «mehr» ist.
- Du wünschst dir, mehr gesundheitliche und präventive Aspekte in deine Arbeit zu integrieren.
- Du möchtest dir und deiner Arbeit durch das ayurvedische Wissen neue Möglichkeiten eröffnen.
- Du möchtest Einzelcoachings anbieten und Ayurveda- & Yoga-Lifestyle-Beratungen durchführen.
- Du hast bereits eine Ayurveda-Basis-Ausbildung gemacht, hast aber keine Ahnung wie du das Wissen praktisch anwenden kannst.

Anders als in so ziemlich allen anderen gängigen Ausbildungen lernst du hier vom ersten Modul an, das Gelernte in deinen Alltag – für dich persönlich – aber auch in deine Yogastunden oder Praxis zu integrieren. Zusätzlich lernst du neben der wichtigen ayurvedischen Theorie, dem WAS, auch das WIE: Denn wir arbeiten auf Augenhöhe, mit viel Raum für deine Selbstreflexion, und – bei aller Tiefe des Themas – mit Leichtigkeit.

Weitere Informationen findest du unter:

www.drjannascharfenberg.com

Was ehemalige Teilnehmer zur Ausbildung sagen:

«Tausend Dank für diese wunderbar inspirierende Ausbildung. Ich bin echt so dankbar, mit dabei zu sein. Meine Erwartungen wurden echt übertroffen!

Ayurveda ist schon so viel einfacher geworden für mich. Ich kann das Gelernte nun noch viel einfacher in meinen Alltag, meine eigene Yogapraxis und in die Yogastunden integrieren. Es macht einfach irrsinnig Spaß, bin so happy!»

Ayurvedic Business COURSE

Für dein gesundes Health-Business

Bist du selbstständig im Gesundheitsbereich, oder willst es demnächst werden? Und möchtest du dein Business nachhaltig erfolgreich aufbauen? Ganzheitlich und mit Strategie und Seele – aber nicht unbedingt ganz auf dich allein gestellt? Du hast deine Passion gefunden und weißt, was du willst, aber vielleicht noch nicht so genau, wie du dorthin kommst?

Aber warum ayurvedisch?

In unserer Branche und als «Helfer und Heiler» gehen uns die üblichen reinen, «harten» Arten, Business mit großem B zu machen, häufig gegen den Strich. Stimmt's? Oft sind es ja genau solche Strukturen und Lifestyles gewesen, die uns krank gemacht und von der Selbstständigkeit haben träumen lassen. Darum wenden wir im AYURVEDIC BUSINESS COURSE die kraftvollen Grundprinzipien des Ayurveda an – auf unser Business und auf uns selbst.

Der AYURVEDIC BUSINESS COURSE ist eine Kombination aus einem geleitetem Kurs und einem Live-Gruppen-Coaching. In jedem Modul findest du sofort umsetzbare Action-Steps, die du anhand der eigens dafür kreierten Workbooks auf deine individuelle Situation anpassen kannst. Durch kraftvolle online-Live-Sessions mit Guest Speakern, Frage-Antwort-Sessions und Gruppen-Coaching-Gesprächen wirst du zusätzlich engmaschig in deinem Prozess unterstützt.

Weitere Informationen findest du unter:

www.drjannascharfenberg.com

Was ehemalige Teilnehmer zum Kurs sagen:

«Ein Kurs der Dir hilft, dein Business oder deine Vision Schritt für Schritt aufzubauen und umzusetzen. Er vermittelt Struktur, gibt Dir klare Action Steps an die Hand und stärkt das Vertrauen und die Sicherheit in dich und dein Können. Mit diesem Kurs kommst du automatisch ins Handeln und kannst deine Berufung erfolgreich leben.»