

# Curriculum

## Welcome-Week

- ▶ Vorstellungsrunde
- ▶ gegenseitiges Kennenlernen
- ▶ Intro Technik, Ablauf, etc.

## Einführung & Basics

- ▶ Einführung & Geschichte des Ayurveda
- ▶ Elementenlehre
- ▶ Mikro- & Makrokosmos
- ▶ Sinnes- & Bewegungsorgane
- ▶ Dasha-Lehre
- ▶ Doshas im Menschen
- ▶ Prakruti & Vikruti (Gesundheit & Krankheit)
- ▶ Genetik und Epigenetik
- ▶ Die ayurvedische Morgenroutine

## Biorhythmus & Stress

- ▶ Doshas im Lebensverlauf, Tagesverlauf & Jahresverlauf
- ▶ Stress aus schulmedizinischer Sicht
- ▶ Stress aus ayurvedischer Sicht
- ▶ Dasha-typsiche Stressmuster
- ▶ präventive Massnahmen aus ayurvedischer & naturheilkundlicher Sicht
- ▶ Begriff Ojas & seine Quellen
- ▶ Übersichtsblatt zu den drei Doshas
- ▶ Kennenlernen unterschiedlicher Stressmanagement-Tools

## Prävention & Krankheit

- ▶ Ayurvedisches Verständnis von Krankheit & Gesundheit
- ▶ Dysbalance der einzelnen Doshas
- ▶ Diagnosestellung aus ayurvedischer & schulmedizinischer Sicht
- ▶ Grenzen und Chancen der ayurvedischen Medizin
- ▶ Definition von Agni, Ojas & Prana
- ▶ Krankheitsstadien im Ayurveda
- ▶ Wie die Körpergewebe (Dhatus) gebildet werden
- ▶ Die gängigsten Ayurvedischen Heilkräuter & ihre Darreichungsformen

## Ernährung

- ▶ Ernährungsgrundlagen Ayurveda (allgemeine Empfehlungen)
- ▶ Agni, das Verdauungsfeuer
- ▶ Gewebearten im Ayurveda
- ▶ Vergleich moderne Ernährungswissenschaft & Ayurveda
- ▶ Ayurveda vs. Vegan?
- ▶ Vergleich yogische & ayurvedische Ernährung
- ▶ Dasha-spezifische Ernährungsempfehlungen

## Frauengesundheit

- ▶ Frauengesundheit aus ayurvedischer Sicht
- ▶ Übersicht:
  - Schwangerschaft & Wochenbett
  - Menstruation
  - Menopause
  - Kinderheilkunde
  - Weiblichkeit, Frauenkräuter
- ▶ Kräuter & Öle speziell für Frauen
- ▶ spezifische Heilmittel für Frauenleiden

## Detox & Cleansing

- ▶ Klassische Reinigungsverfahren im Ayurveda
- ▶ Bedeutung einer Purovakarma Kur
- ▶ Was eine Panchakarma Kur ist
- ▶ Gewichtsmanagement aus ayurvedischer Sicht
- ▶ Detox- & Cleansing Methoden im Überblick
- ▶ Die Rasayanas
- ▶ Selbstfürsorge & Selbstverantwortung
- ▶ Ayurvedisches Anti-Aging (Rasayana)
- ▶ Reinigung & Fasten aus naturheilkundlicher, westlicher Sicht

## Ayurvedische Psychologie

- ▶ Zusammenspiel Körper, Geist & Seele im Ayurveda
- ▶ Mentale Aspekte der einzelnen Doshas
- ▶ Burn-Out aus schulmedizinischer & ayurvedischer Sicht
- ▶ Ayurvedische Psychologie im Kontext der schulmedizinischen Psychologie & des modernen Coachings
- ▶ Die fünf Koshas (Hüllen) des Menschen
- ▶ Die drei Gunas
- ▶ Ayurveda & Psychosomatik
- ▶ Ayurveda – Depression und Angst

## Ayurveda Lifestyle

- ▶ Ayurveda & Yoga
- ▶ Ayurveda Sequencing in der Yoga Praxis
- ▶ Moderner Lebensstil & Ayurveda
- ▶ Dasha spezifisches Yoga
- ▶ Meditationen für jedes Dasha
- ▶ Workshop & Retreat Konzeption nach Ayurveda
- ▶ Ayurveda mit Kinder & Familie

## Coaching & Beratung

- ▶ Grundlagen des Coaching
- ▶ Beratung v.s. Coaching
- ▶ Gesprächsführung & Konzipierung persönlicher Beratungsgespräche
- ▶ ayurvedische Anamnese, Zielfindung & Konkretisierung
- ▶ Integration des Ayurveda in die Praxis
- ▶ Möglichkeiten & Grenzen der eigenen Kompetenzen

## Business & Marketing

- ▶ Herzensbusiness & Finanzen
- ▶ Selbstwert und Geld
- ▶ Preisfindung
- ▶ USP & Positionierung
- ▶ Marketing
- ▶ Definition eigener Angebote

**Änderungen und Anpassungen, wenn sie die Qualität oder Didaktik verbessern, sind vorbehalten**