



Dein umfassender Ausbildungsguide

# WERDE AYURVEDA- LIFESTYLE-COACH!

Alles, was du rund um die Ayurveda-Lifestyle-Coaching-Ausbildung wissen solltest, um dich mit Kopf, Herz und Bauch für deine neue Berufung entscheiden zu können.



Dr. Janna Scharfenberg

# HERZLICH WILLKOMMEN!

Wie schön, dass du dich für diese umfassende Ausbildung interessierst und auf diesem Weg den Ayurveda auch als Profession in dein Leben integrieren möchtest.

Diese Ausbildung haben schon hunderte von wunderbaren GesundheitsexpertInnen durchlaufen und mein Team und ich sehen die Durchführung dieser Ausbildung als unsere absolute Passion und Berufung an.

Wir freuen uns, wenn wir dich durch diesen Guide mit allen wichtigen Informationen rund um die Ayurveda-Ausbildung unterstützen können, deine Fragen beantworten dürfen und natürlich auch, wenn wir dich bald als einen Teil unserer Ausbildung begrüßen dürfen.

*Herzliche Grüsse und alles Liebe,  
Janna & das gesamte Ausbildungsteam*



Dr. Janna Scharfenberg



Laura Brodmann



Nadine Wild

# UNSERE VISION...

lässt sich unter dem Motto  
“Einfach gesund leben” am besten  
zusammenfassen. Dies umfasst  
ein erfülltes, zufriedenes Leben.  
Dafür ist der Ayurveda ein  
besonders kraftvolles Werkzeug.  
Wir wünschen uns, dass so viele  
Menschen wie möglich für sich  
in diese wunderbare Weisheit  
eintauchen können und so ihr  
volles (Gesundheits-)Potential  
leben.



# UNSERE MISSION...

ist es, den Ayurveda gemeinsam  
einfach umsetzbar – aber mit hoher  
Qualität – zu gestalten.

Wir wollen den Ayurveda endlich  
modern verstehen, lehren, lernen  
und auch so weitergeben. Denn  
nur, wenn wir für uns alle wissen,  
wie wir diese reichhaltige und  
kraftvolle Lehre für uns in unserem  
Leben alltagstauglich, einfach und  
zeitgleich umfassend umsetzen  
können, macht der Ayurveda für  
uns Sinn.

Daher vereinen wir modernste  
Wissenschaft mit der traditionellen  
Lehre und effektiven Coaching-  
methoden. Natürlich darf dabei  
medizinische und ayurvedische  
Expertise genauso wenig fehlen  
wie eine gute Portion Freude und  
Pragmatismus.



# FÜR DICH...

kreieren wir so ganz neue  
Karrieremöglichkeiten! Mit deinem  
neuen Ayurvedawissen und Kompetenzen  
in diesem Bereich wird deine Herzens-  
berufung ganzheitlich, einzigartig und  
komplett.



# FÜR DEINE KLIENTINNEN...

entsteht endlich ein umfassender Ansatz!  
Nicht nur inhaltlich, sondern auch in der  
Umsetzung. Unsere Ausbildung vereint  
das inhaltliche **“Was”** mit dem **“Wie”** der  
Umsetzung. Du wirst spannende neue  
Ansätze entwickeln und lernen, wie  
du deine Angebote digital, offline oder  
in einem Mix zu einem wirkungsvollen  
Paket schnürst.



# FÜR ALLE...

mehr Gesundheit für unsere Gesellschaft!  
Je mehr wir den Ayurveda nicht nur  
für uns selbst leben, sondern ihn mit  
Menschen in unserem Umfeld teilen  
können, desto mehr Gesundheit ist für  
alle da.



Die Ausbildung by Dr. Janna Scharfenberg verknüpft nun meine Intuition, mein mitgebrachtes Wissen und meine Erfahrung mit neuen Erkenntnissen, der ayurvedischen Weisheit und eigener Weiterentwicklung.

Die Ausbildung findet in einem sehr professionellen, persönlichen, sympathischen Rahmen statt und ich fühlte mich stets wie an die Hand genommen und begleitet.

Ich habe sicher schon über 50 Aus-, Weiter- und Fortbildungen gemacht, alle immer offline. Aber noch nie habe ich mich nur annähernd so wohl und aufgehoben gefühlt und so viele persönliche Kontakte geknüpft, welche teilweise sicherlich über das Ausbildungsjahr hinaus Bestand haben werden. Ich kann die Ausbildung allen wärmstens empfehlen, welche sich für sich selber oder andere weiterentwickeln möchten.

*Aglaja Gehri  
dipl. Pflegefachfrau & Massagetherapeutin*

Durch die Ausbildung zum Ayurveda-Lifestyle-Coach kann ich diese Werte leben, meine Therapie ganzheitlicher gestalten und meinen KlientInnen präventive Angebote machen, die sie in ihrer Gesunderhaltung unterstützen.

Ich habe mich für die Ausbildung bei Janna entschieden, da diese sehr praxisorientiert ist und mir nicht nur Ayurveda-Wissen vermittelt wird, sondern auch wie ich mein erworbenes Wissen in die Welt bringen kann.

Was mir so gut an der Ausbildung gefällt, sind die vielen Boni und Highlights mit denen Janna immer wieder überrascht. Die Community ist grossartig! Es macht einfach riesigen Spaß dabei zu sein – ganz egal, ob man die Ausbildung für das eigene Wachstum und Wohlbefinden nutzt oder beruflich damit ein neues Kapitel aufschlägt. Vielen Dank an Janna und ihr Team für diese tolle Reise!

*Anja Stölzel  
Ergotherapeutin & Gesundheitscoach*

Als Ärztin, die neben der reinen Schulmedizin offen für neue/andere Gangarten ist, finde ich Ayurveda total spannend, vor allem den Aspekt der Selbstverantwortung und Selbstfürsorge.

An der Ausbildung bei Janna gefällt mir besonders, dass Janna eben auch Ärztin ist und diese Verbindung zwischen Schulmedizin und Ayurveda für mich lebt und mir zeigt, wie dies gehen kann. Toll ist, dass es ein Online-Angebot ist – ich kann mir die Zeit jeden Monat neu einteilen und muss nicht zu festen Zeiten irgendwo hinreisen, was ich unabhängig von Corona nicht geschafft hätte.

Trotz der Digitalität schaffen es Janna und ihr Team aber über die vielen Webinare, interaktiven Meetings, die Kleingruppen etc. ein Gemeinschaftsgefühl herzustellen und ich fühle einen Zusammenhalt in der Gruppe. Und ich freue mich jeden Monat über neuen Input, ich finde die Struktur der Module und der Materialien toll! Der Support klappt hervorragend, auf Mails wird schnell und kompetent geantwortet.

*Viola Zwanzig  
Ärztin*

Mein Name ist Iris, ich bin Physiotherapeutin und arbeite als Yogalehrerin. Ich habe durch die Ausbildung Ayurveda in mein Leben integrieren können und gleichzeitig mein Ayurveda-Wissen vertieft.

Das Lernen auf der Online-Plattform, die übrigens kinderleicht zu bedienen ist, macht mir riesig Spaß. Ich genieße die Vielfalt der verschiedenen Formate wie Skript, Audios, Videos, Masterclasses, Live-Webinare, Online-Kleingruppentreffen usw. Dass ich mir meine Zeit selbst einteilen kann, empfinde ich als weiteres großes Plus.

Ich hätte nie gedacht, dass man Coaching-Skills in einer Online-Ausbildung so gut erlernen kann. Durch die Ausbildung kann ich endlich KlientInnen im 1:1 Setting ganzheitlich begleiten. Somit wird ein lang ersehnter Wunsch von mir Wirklichkeit!

*Iris Leitner  
Physiotherapeutin & Yogalehrerin*

# ÜBER DIE AUSBILDUNG

## online – ganzheitlich – nach modernstem Standard

Die Ayurveda-Lifestyle-Coaching-Ausbildung ist eine der führenden digitalen Angebote im deutschsprachigen Raum. Sie wurde 2016 von Dr. med. Janna Scharfenberg ins Leben gerufen und seitdem mit viel Herzblut, Know-how und Energie weiterentwickelt, ausgebaut und zu dem gemacht, was sie heute ist.

Ein ganzheitliches Ausbildungskonzept, welches nicht nur didaktisch ein umfassendes Konzept verfolgt, was die Bedürfnisse unterschiedlichster Lerntypen integriert, sondern im Bereich des E-Learnings neue Weichen stellt.

Die Ausbildung findet zu 100% online statt und kann somit ortsunabhängig von allen Teilen der Welt besucht werden. Sie ist nach modernstem Standard konzipiert und versteht sich dabei als ein "atmendes Konzept". Dies bedeutet konkret, dass es sich hierbei um kein starres Konzept, welches einmal aufgezeichnet und seitdem in Dauerschleife automatisiert abgespielt wird, handelt. Es impliziert, dass stets auf die Bedürfnisse und Impulse der TeilnehmerInnen eingegangen werden kann und neue Komponenten ganz natürlich mit einfließen können.

Dies macht die Ausbildung von ihrem Konzept ganzheitlich, was sich im Inhalt widerspiegelt.



# PROGRAMM-STRUKTUR



Die Ausbildung umfasst 15 Monate und ist dabei multimodal aufgebaut. Das bedeutet, dass eine Vielfalt an Modulen mit unterschiedlichen Themenschwerpunkten und Methodiken integriert sind. Die Module bauen aufeinander auf, ergänzen sich gegenseitig und ergeben so in ihrer Gesamtheit einen strukturierten und tiefgehenden Einblick, als auch eine umfassende Kompetenz über das Ayurveda-Wissen.

Dabei werden Coaching-Module mit Wissensmodulen, theoretische Komponenten mit interaktiven Gruppenarbeiten sowie praktische Übungen und Einheiten verzahnt.

Gerade das fundierte Erlernen von Coaching-Kompetenzen ist uns ein grosses Anliegen. Dafür werden 4 grosse Coaching-Elemente in das Curriculum integriert. Der Lehrplan geht auf unsere zertifizierte **Transformational Ayurveda Method™** zurück und basiert auf 4 Säulen:

1 SÄULE 1: ESSENTIALS

2 SÄULE 2: CONNECTION

3 SÄULE 3: TRANSFORMATION

4 SÄULE 4: DEEPEN

**Du wirst unser  
TRANSFORM-  
Coachingmodell  
kennenlernen,  
sowie dieses  
als Grundlage für  
unsere Coachings  
nutzen können.**



# UNSERE GRUNDLEGENDE METHODIK

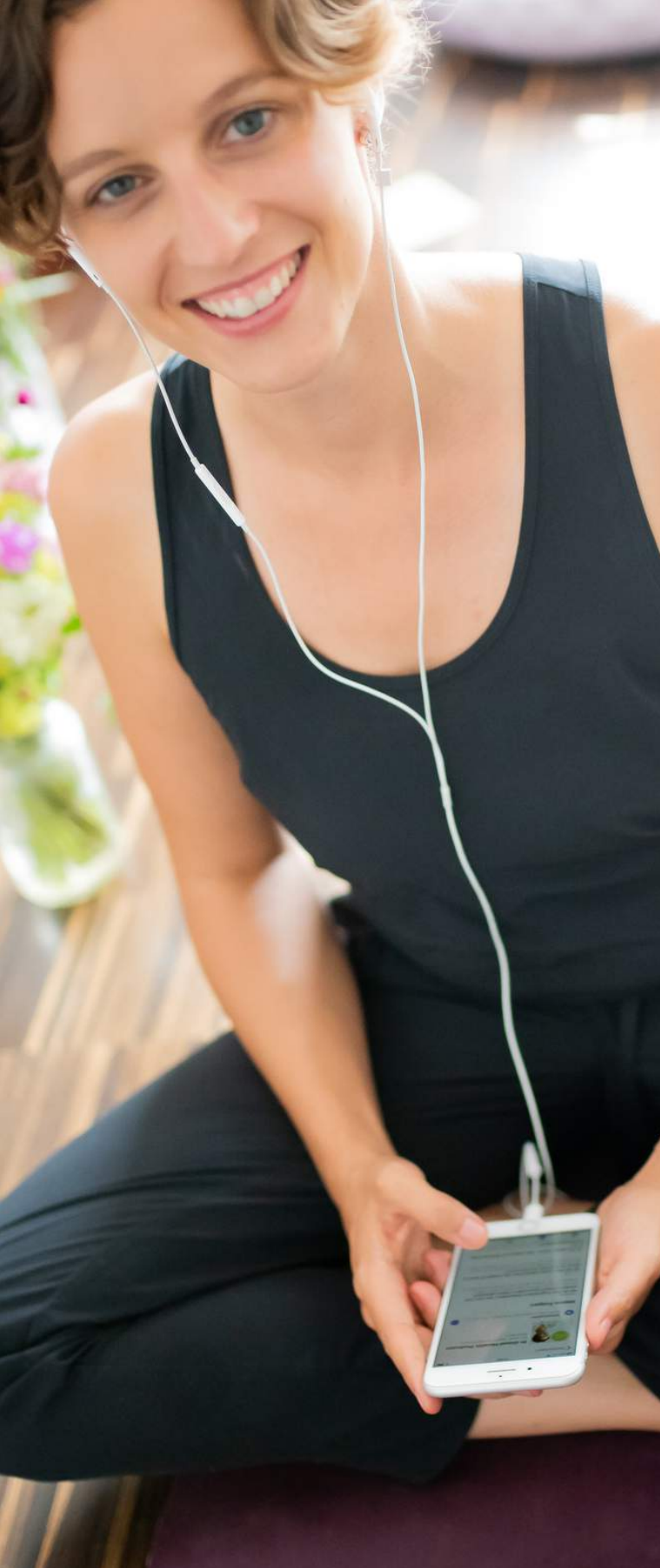
## UNSER GRUNDPRINZIP – ATMENDES CURRICULUM & LERN-SPIRALEN

Unsere Ausbildung lebt und atmet! Daher wirst du bei uns niemals ein reines Selbststudium, sondern eine klare Interaktion und Co-Kreation finden.

Mit jedem Ausbildungsdurchgang findet sich eine ganz neue Gruppe an wunderbaren Individuen zusammen, die ihre ganz eigene Dynamik mit sich bringt.

Daher wächst die Ausbildung jedes Mal ein Stück weit mit und passt sich an die Bedürfnisse und Konstitution der Gruppe an. Das bedeutet, dass immer wieder neue Inhalte, Themen und Inspirationen dazu kommen, denn der Ayurveda lebt und entwickelt sich weiter. Ebenso tun wir und unsere Gruppen dies auch. Wir nennen dies "atmendes Curriculum", denn wir stehen hier stets in einem engen Austausch.





## UNSERE LERNSPIRALEN

Seitens der Lernpsychologie ist vor allem eines ganz klar: Wir lernen nicht gut, wenn wir uns einem Themenblock einmal annehmen, diesen intensiv und kurzzeitig büffeln und ihn dann wieder vergessen. Daher haben wir in unsere gesamte Ausbildung immer wiederkehrende Lernspiralen integriert. Du lernst einen Bereich in der Theorie kennen und verstehen, dann für dich selbst umzusetzen und zu integrieren, bevor du ihn in späteren Modulen für dich auf allen Ebenen nochmals vertiefen und anwenden wirst.

Aus der Zusammenarbeit mit hunderten von TeilnehmerInnen wissen wir, dass dies nicht nur die effektivste und wirkungsvollste Art des Lernens ist, sondern sie auch wirklich Freude bringt.

Selbstverständlich werden durch den Mix an Audios, Videos und PDFs auch alle verschiedenen Lerntypen optimal abgeholt.

# TRANSFORMATIONAL AYURVEDA METHOD™

Die Grundlage unseres Programms ist die von Dr. Janna Scharfenberg entwickelte Transformational Ayurveda Method™

- ✓ traditionelles und tiefgreifendes Ayurveda-Wissen
- ✓ neueste wissenschaftliche Erkenntnisse und Medizin
- ✓ effektive Coaching-Methoden

Transformation bedeutet, einen gegebenen Zustand zu verändern und dabei auf allen Ebenen eine Verbesserung zu erreichen. In der Praxis bedeutet das für mich konkret:

**Von gut zu erfüllter, gesünder und entspannter!  
Keine Optimierung, sondern mehr Leichtigkeit.**

Transformational Ayurveda Method™ ist eine einzigartige Methodik, die von Dr. Janna Scharfenberg entwickelt wurde und als Grundlage für diese Ausbildung dient. Diese Methode vereint die oben genannten Bereiche und bietet so eine wirksame und zeitgenössische Grundlage für einen einzigartigen Coachingansatz, der die Tradition des Ayurveda respektiert, kraftvolles Coaching mit gezielten Beratungselementen vereint und dabei nicht nur individualisierbar, sondern auch erfolgreich in der Umsetzung ist.

# DIE AUSBILDUNG AUF EINEM BLICK

110h

## LIVE-SESSION

Live-Webinare, Live-Coachingübungen, Live Case Studies und Q&A mit Dr. Janna Scharfenberg und renommierten GastdozentInnen

300h

## SELBSTLERNINHALT

Selbstlerninhalt in Form von PDFs, Videos und Audioformaten als Diskussionsgrundlage für interaktive Live-Sessions

60h

## REFLEXION UND INTEGRATION

Integrationsmodul, Reflexionszeit und -aufgaben in den einzelnen Modulen

30h

## ABSCHLUSSARBEIT

# AUSZUG AUS DEM CURRICULUM

## BASICS

- Ursprung des Ayurveda
- Elementenlehre
- Doshas und ihre Bedeutung in unterschiedlichen Kontexten
- Ablauf Dosha-Analyse
- Vertiefung zu jedem einzelnen Dosha
- Tageszeiten und Jahreszeiten
- ayurvedische Rituale

## FRAUENHEILKUNDE

- Schwangerschaft, Menstruationszyklus und Wechseljahre aus ayurvedischer Sicht
- Frauenkräuter
- Mondzyklus
- stärkende Rituale und Beauty-Rezepte

## ERNÄHRUNG

- allgemeine Grundlagen
- Dosha-spezifische Ernährung
- Gewürzlehre
- Ernährung bei Mischtypen
- Rezeptbibliothek

## PATHOLOGIE

- Begriff Gesundheit und Krankheit
- ayurvedische Krankheitsstadien
- die wichtigsten Krankheitsbilder aus schulmedizinischer und ayurvedischer Sicht
- Kräutermedizin

## AYURVEDISCHES STRESSMANAGEMENT UND PSYCHOLOGIE

- die mentalen Aspekte der drei Doshas
- Burn-out und Stress aus schulmedizinischer und ayurvedischer Sicht
- Stressmanagement und -prävention

## CLEANSING, DETOX UND FASTEN AUS AYURVEDISCHER SICHT

- Reinigung & Fasten aus ayurvedischer und naturheilkundlicher Sicht
- Detox- und Cleansing-Methoden im Überblick
- klassische Reinigungsverfahren im Ayurveda
- theoretisches Intro Panchakarma-Kur

# UNTERSTÜTZT DURCH ERFAHRENE MEDIZINISCHES DOZENTINNEN

Ein Team aus medizinischen GastdozentInnen und erfahrenen Ayurveda ÄrztInnen begleiten die Ausbildung monatlich durch reale Case Studies aus der Praxis/Klinik, sowie klinischen Themenschwerpunkte.



**Isabelle Bietenholz-Lieger**  
OdA Komplementär  
Therapeutin, dipl.  
Ernährungsberaterin,  
Marketingleiterin



**Dr. Nadine Webering**  
Fachärztin für Neurologie,  
Ayurveda-Medizinerin und  
Yogalehrerin



**Dr. Sarah Gabriel**  
approbierte Ärztin und  
Ayurveda-Medizinerin



**Dr. Andrea Kütke Albrecht**  
Dr. rer. nat. Biologie,  
Heilpflanzenexpertin,  
Meditationsleiterin



**Dr. Harsha Gramminger**  
Ärztin und Ayurveda  
Spezialistin

# VORAUSSETZUNGEN FÜR EINEN ERFOLGREICHEN ABSCHLUSS

Um die Ausbildung mit einer Zertifizierung abschliessen zu können und offiziell in der Transformational Ayurveda Method™ befähigt zu sein und diese ausführen zu dürfen, sind folgende Kriterien wichtig:

**aktive Teilnahme an mind. 75% der Inhalte (dies muss nicht live erfolgen, wir setzen allerdings voraus, dass die Inhalte im eigenen Tempo durchgearbeitet werden)**

**Absolvierung von mind. 20 Übungcoachings während der Ausbildung**

**Teilnahme an Kleingruppenarbeit**

**fristgerechtes Einreichen der Abschlussarbeit**

Zur Überprüfung der Kriterien finden regelmässige Lernkontrollen statt. Zudem ist es aufgrund der genutzten Lernplattform, sowie Registrierung für die Live-Webinare technisch möglich die Interaktion und den Lernverlauf der einzelnen Teilnehmenden zu prüfen.

Wichtiger als stetige Kontrolle ist uns, deinen eigenen persönlichen Lernprozess zu begleiten und dich anhand der Dokumentationen deiner durchgeführten Coachings und Gruppenarbeiten zu unterstützen. Wir sehen uns nicht als Kontrollinstanz, sondern appellieren an deine Eigenverantwortung für dich, in die Umsetzung zu gehen und das Wissen optimal zu integrieren.

# ABSCHLUSSARBEIT

Die Abschlussarbeit dient zur Überprüfung und Verfestigung der gelernten Inhalte und Kompetenzen aus der Ayurveda-Lifestyle-Coaching-Ausbildung. Zusätzlich ist diese ein Indikator dafür, inwiefern die neu erworbenen Fähigkeiten und das Wissen praktisch und individuell umgesetzt werden können.

Die Abschlussarbeit soll projektbasiert sein. Das bedeutet, dass sie mit einem praktischen Hintergrund geschrieben wird und ein spezifisches Problem in den Fokus stellt und dieses löst. Dabei sollte das Thema nicht rein theoretisch abgehandelt werden, sondern eine praktische Komponente enthalten. Zusätzlich sollte das Thema so gewählt werden, dass es sich sofort umsetzen oder in dein schon bestehendes Portfolio integrieren lässt.





# UNSER ANMELDEPROZESS

## HAST DU NOCH OFFENE FRAGEN?

Wir beraten dich gerne persönlich. Nutze dafür unser Kontaktformular und wir treten in Kürze mit dir in Kontakt und schauen, wie wir dich bei deiner Entscheidung am besten unterstützen können. Falls du umfassendere Fragen zur Ausbildung hast, dann nimm an einem unseren Q+A Webinaren teil oder vereinbare ein persönliches Beratungsgespräch mit uns.

**Schau dir auf jeden Fall auch das Informationsvideo zur Ausbildung von Dr. Janna Scharfenberg an.**

[\*\*KLICKE HIER\*\*](#)

**Die Anmeldung und weitere Infos findest du auf unserer Ausbildungsseite.**

[\*\*KLICKE HIER\*\*](#)

# FÖRDERUNGSMÖGLICHKEITEN

Die Förderung für Weiterbildung wird je nach Land und sogar je nach Bundesland / Bezirk / Kanton unterschiedlich geregelt und muss individuell beantragt werden. Aus diesem Grund haben wir die wichtigsten Informationsquellen für Dich auf unserer Ausbildungsseite aufgeführt.

**Infos findest du auf unserer Ausbildungsseite**

[\*\*KLICKE HIER\*\*](#)

# KOOPERATIONSPARTNER, ZERTIFIZIERUNG & ANERKENNUNG



Die Ayurveda Lifestyle Coaching Ausbildung ist von der Staatlichen Zentralstelle für Fernunterricht (ZFU) geprüft und zertifiziert.

Mit dieser Zertifizierung stellen wir inhaltlich, didaktisch und pädagogisch höchste Qualitätsansprüche sicher. Zudem entspricht die Ausbildung damit dem Fernunterrichtsschutzgesetz (FernUSG).



Die eigens für die Ausbildung entwickelte Transformational Ayurveda Method™ spiegelt unser einzigartiges Konzept und internen Standards wider und unsere Methodik darf nur von durch uns zertifizierte Ayurveda-Lifestyle-Coaches angewendet werden, die unsere Ausbildung vollumfänglich durchlaufen und sich ebenso diesem Standard verpflichten.

Zusätzlich ist die Ausbildung durch den Schweizer Ayurveda Verband anerkannt. Dies garantiert Dir, dass wir alle wichtigen inhaltlichen Weiterbildungsstandards einhalten und uns regelmässig prüfen lassen.

## Janna ist Mitglied bei

Ayurveda Verband Schweiz · Ayurveda Verband Deutschland · Deutsche Ärztgesellschaft für Ayurvedische Medizin

## Die Ausbildung ist anerkannt durch

Ayurveda Verband Schweiz





*“Gesundheit ist so viel mehr  
als die Abwesenheit von Krankheit”*

