Dr. Janna Scharfenberg

Werde Ayurveda-Lifestyle-Coach!

Dein umfassender Ausbildungsguide

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.

www.drjannascharfenberg.com

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 Gesundheits-expert:innen und Quereinsteiger:innen 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

Stephanie Schmid

© Janna Scharfenberg GmbH, All rights reserved

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 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 Coachingmethoden. Natürlich darf dabei medizinische und ayurvedische Expertise genauso wenig fehlen wie eine gute Portion Freude und Pragmatismus.

© Janna Scharfenberg GmbH, All rights

Für dich...

kreieren wir so ganz neue Karrieremöglichkeiten! Mit deinem neuen Ayurvedawissen und Kompetenzen in den Bereichen Coaching & Business wird deine Herzensberufung ganzheitlich, einzigartig und komplett.

Für deine Klient:innen...

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.

© Janna Scharfenberg GmbH, All rights reserved

Was ehemalige Teilnehmer:innen sagen

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

© Janna Scharfenberg GmbH, All rights reserved

Was ehemalige Teilnehmer:innen sagen

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

© Janna Scharfenberg GmbH, All rights reserved

Über die Ausbildung

online – ganzheitlich – nach modernstem Standard

Die Ayurveda-Lifestyle-Coaching-Ausbildung ist eine der führenden digitalen Angebote im deutsch-sprachigen 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 nicht um ein starres Konzept handelt, welches einmal aufgezeichnet und seitdem in Dauerschleife automatisiert abgespielt wird. Es impliziert, dass stets auf die Bedürfnisse und Impulse der Teilnehmer:innen 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 12 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:

Säule 1: Essentials

Säule 2: Connection

Säule 3: Transformation

Säule 4: Deepen

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

© Janna Scharfenberg GmbH, All rights reserved

Unsere grundlegende Methodik

Unser Grundprinzip – atmendes Curriculum

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 Teilnehmer:innen wissen wir, dass dies nicht nur die effektivste und wirkungsvollste Art des Lernens ist, sondern dass sie auch wirklich Freude bringt.

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

© Janna Scharfenberg GmbH, All rights reserved

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.

© Janna Scharfenberg GmbH, All rights reserved

Die Ausbildung auf einen Blick

100 Stunden	**Live-Session** Live-Coachingübungen, Live Case Studies und Live Business Hubs mit Dr. Janna Scharfenberg und renommierten Gastdozent:innen
300 Stunden	**Selbstlerninhalt** Selbstlerninhalt in Form von PDFs, Videos und Audioformaten als Diskussionsgrundlage für interaktive Live-Sessions
50 Stunden	**Reflexion und Integration** Reflexionszeit und -aufgaben in und nach den einzelnen Modulen.
50 Stunden	**Projektarbeit** Projektarbeit und 10 Übungscoachings mit Dokumentation des Vorgehens und Ablauf in einem Logbuch.

© Janna Scharfenberg GmbH, All rights reserved

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

Pathologie

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

Ernährung

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

Business

- Selbstfürsorge & Zeitmanagement im Business
- Grundlagen zur Erstellung eines starken Angebots
- Definition deiner Zielperson
- Moneymindset stärken
- Social Media Marketing
- Mindset Arbeit

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

Frauenheilkunde

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

Coaching

- Das TRANSFORM Modell im Coaching
- Coaching vs. Beratung
- Persönliches Mindset als Coach
- Umgang mit schwierigen Klient:innen
- Grundlagen des Ayurveda-Lifestyle Coachings
- Ziele, Möglichkeiten und Herausforderungen im Coaching
- Erstelle deine eigenen Coachingunterlagen
- Passende Klient:innen definieren

© Janna Scharfenberg GmbH, All rights reserved

Unterstützt durch erfahrene medizinische Dozent:innen

Ein Team aus medizinischen Gastdozent:innen und erfahrenen Ayurveda Ärzt:innen begleiten die Ausbildung monatlich durch reale Case Studies aus ihrem Praxis- oder Klinikalltag sowie klinischen Themenschwerpunkten.

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

Dr. Andrea Küthe Albrecht
Dr. rer. nat. Biologie,
Heilpflanzenexpertin,
Meditationsleiterin

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

Dr. Sarah Gabriel
approbierte Ärztin und
Ayurveda-Medizinerin

Laura Krüger
Ayurveda Expertin
und Hormon Coach

© Janna Scharfenberg GmbH, All rights reserved

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)	**Fristgerechtes Einreichen einer Projektarbeit.**
Teilnahme an Kleingruppenarbeit	**Absolvierung von mind. 10 Übungscoachings während der Ausbildung. Parallel zu den Übungscoachings wird ein Logbuch geführt, in dem Vorgehensweise und der Verlauf der Coachings festgehalten wird.**

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.

© Janna Scharfenberg GmbH, All rights reserved

Projektarbeit

Die Projektarbeit dient zur Überprüfung und Verfestigung der gelernten Inhalte und Kompetenzen aus der Ayurveda-Lifestyle-Coaching-Ausbildung.

Zusätzlich ist dies ein Indikator dafür, inwiefern die neu erworbenen Fähigkeiten und das Wissen praktisch und individuell umgesetzt werden können.

Die Arbeit 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.

Ebenfalls sollen im Verlauf der Ausbildung mindestens 10 (Übungs-) Coachings durchgeführt werden. Zu denen parallel ein Logbuch geführt wird, in dem die Vorgehensweise und der Verlauf der Coachings festgehalten werden. Somit kommst du direkt in die Umsetzung und weißt, wie du in deiner neuen Profession als Ayurveda-Lifestyle-Coach künftig vorgehst.

© Janna Scharfenberg GmbH, All rights reserved

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 unserer Info Webinare zur Ausbildung 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

© Janna Scharfenberg GmbH, All rights reserved

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 wieder 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 Ärztegesellschaft für Ayurvedische Medizin

Die Ausbildung ist anerkannt durch
Ayurveda Verband Schweiz

Mitglied im
Verband Europäischer Ayurveda Mediziner und -Therapeuten e.V.
Der Deutsche Berufsverband für Ayurveda
www.ayurveda-verband.eu · veat@ayurveda-verband.eu

Fotocredits: Titelseite, S. 2, 7, 8, 9, 10, 14 Andrea Monica Hug, S. 1, 3 + 6 Alysa Aeschbacher

© Janna Scharfenberg GmbH, All rights reserved