

Ayurveda Lifestyle Coaching Ausbildung

by Dr. Janna Scharfenberg



Curriculum

Unser Curriculum für die Ayurveda-Lifestyle-Coaching-Ausbildung ist als ein atmendes Curriculum zu verstehen. Das bedeutet, dass folgende Übersicht als Anhaltspunkt dient und unsere Vorgehensweise und die verschiedenen Themenfeldern aufzeigen soll, die wir innerhalb der Ausbildung beleuchten und vertiefen werden. Es ist somit kein starrer Leitfaden, den wir Schritt für Schritt abhandeln. So kann es sein, dass wir je nach Ausbildungsjahrgang und den individuellen Bedürfnissen der Teilnehmer:innen manche Unterthemen aus den einzelnen Modulen mal früher oder eben auch erst im späteren Verlauf der Ausbildung anschauen.

Monatlich werden bereits von Beginn an Coaching Inhalte vermittelt und innerhalb interaktiver Coaching Übungen kommen die Teilnehmer:innen direkt in die praktische Umsetzung. Ebenfalls werden regelmäßig Inhalte zum Themenfeld Business eingebaut und in interaktiven Live Calls, unseren «Business Hubs», praktisch vertieft.

Nach jedem Quartal besteht die Möglichkeit zur Reflexion und Integration der vorherigen Ausbildungsinhalte. Die Teilnehmer:innen können noch offene Fragen über einen Fragebogen einreichen.

Quartal 1 – Ayurveda Grundlagen

- ▶ **Grundlagen**
- ▶ **Physiologie & Pathologie**
- ▶ **Biorhythmus & Stress**
- ▶ **Psychologie**

Welcome-Week

- ▶ Wichtige Informationen zur Ausbildung
- ▶ Ablauf, Struktur und Technik
- ▶ Vorstellungsrunde
- ▶ Impulse zur Lernumgebung

Modul 1 – Grundlagen

- ▶ Einführung & Herkunft des Ayurveda
- ▶ Elementenlehre
- ▶ Doshalehre & Subdoshas
- ▶ Sinnes- & Bewegungsorgane
- ▶ Ayurvedischer Biorhythmus
- ▶ Dosha Uhr im Tages- und Jahresverlauf
- ▶ Ayurvedische Morgenroutine
- ▶ Das TRANSFORM Modell im Coaching
- ▶ Coaching vs. Beratung

Modul 2 – Konstitutionsanalyse

- ▶ Prakruti & Vikruti
- ▶ Genetik und Epigenetik
- ▶ Krankheitsstadien im Ayurveda
- ▶ Dhatus und Srotas
- ▶ Definition von Agni und Ama
- ▶ Ojas, Prana und Teja
- ▶ Untersuchungsmethoden im Ayurveda
- ▶ Konstitutionsanalyse
- ▶ Vertiefung: Vata, Pitta, Kapha
- ▶ Persönlichkeit und Kompetenzen als Coach

Modul 3 – Psychologie & Stress

- ▶ Basic der ayurvedischen Psychologie
- ▶ Die fünf Körperhüllen
- ▶ Definition der Gunas: Sattva, Rajas und Tamas
- ▶ Vertiefung Ojas
- ▶ Stress aus wissenschaftlicher und ayurvedischer Sicht
- ▶ Auswirkung von Stress auf die Doshas
- ▶ Anwendung verschiedener Stressmanagement Tools
- ▶ Ganzheitliche Betrachtung von Burn-out Syndrom
- ▶ Persönliches Mindset als Coach

Quartal 2 – Ayurveda Lifestyle

- ▶ **Entwicklung eines Ayurveda Mindsets**
- ▶ **Ernährung**
- ▶ **Prävention & individueller Ayurveda Lebensstil (inkl. Kinder, Familie, Berufstätigkeit)**
- ▶ **Frauenheilkunde**
- ▶ **Yoga & weitere unterstützende Praktiken**

Modul 4 – Ayurveda Ernährung

- ▶ Grundlagen Ayurveda Ernährung
- ▶ Vertiefung Agni und Ama
- ▶ Wirkprinzip der Nahrung & Nahrungskombinationen
- ▶ Die sechs Geschmacksrichtungen
- ▶ Ernährung im Tages- und Jahresverlauf
- ▶ Ernährungsempfehlungen für die drei Doshas
- ▶ Moderne Ernährungswissenschaft
- ▶ Ayurveda vs. aktuelle Ernährungstrends
- ▶ Yogische vs. ayurvedische Ernährung
- ▶ Ayurveda Basics in der Küche

Modul 5 – Ayurveda & Yoga im Alltag

- ▶ Integration im Familienalltag & Partnerschaft
- ▶ Ayurveda und Kinderheilkunde
- ▶ Konstitutionsanalyse bei Kindern
- ▶ Verbindung von Ayurveda & Yoga
- ▶ Yoga und Meditationen für jedes Dosha
- ▶ Ayurveda für unterwegs
- ▶ Kleine ayurvedische Hausapotheke
- ▶ Hilfestellung für Herausforderungen im Alltag
- ▶ Coaching in Gruppensituationen

Modul 6 – Frauenheilkunde

- ▶ Die unterschiedlichen Lebensphasen der Frau
- ▶ der weibliche Zyklus aus ayurvedischer Sicht
- ▶ Thema Pille & Zyklus
- ▶ Zyklusbeschwerden und Behandlungsansätze
- ▶ Die wichtigsten Hormone im Überblick
- ▶ Schwangerschaft, Geburt & Wochenbett
- ▶ Ayurveda in den Wechseljahren
- ▶ Wichtigste Heilkräuter für die Frauengesundheit
- ▶ Umgang mit schwierigen Klienten

Quartal 3 – Ayurveda Praxis & Medizin

- ▶ **Entgiftung & Reinigung**
- ▶ **Diagnostik & Therapie**
- ▶ **Pflanzenheilkunde**
- ▶ **Praxisbeispiele/Krankheitsbilder**

Modul 7 – Reinigung & Entgiftung

- ▶ Bedeutung der Purvakarma-Kur
- ▶ Detailübersicht zur Panchakarma-Kur
- ▶ Ablauf einer Rasayana-Kur
- ▶ Wichtigste Rasayana Pflanzen im Überblick
- ▶ Gewichtsmanagement & Bodyimage
- ▶ Hauttypen aus Ayurvedischer Sicht
- ▶ Ayurvedische Sicht auf Anti-Aging & Beauty
- ▶ Unterschiedliche Massagetechniken für Zuhause
- ▶ Grundlagen des Ayurveda-Lifestyle Coachings
- ▶ Ziele, Möglichkeiten und Herausforderungen im Coaching
- ▶ Die Rahmenbedingungen eines Coachingsetting
- ▶ Unterschiedliche Coaching-Modelle kennenlernen

Modul 8 – Heilpflanzen & Gewürze

- ▶ Grundlagen Heilpflanzen der ayurvedischen Medizin
- ▶ westliche Phytopharmakologie vs. ayurvedische Phytotherapie
- ▶ Gängigste Heilpflanzen Präparate im Ayurveda
- ▶ Heimische Heilpflanzen
- ▶ Möglichkeiten und Grenzen der Heilpflanzen im Coaching
- ▶ Wirkung von Gewürzen im Ayurveda
- ▶ Coaching als Connection
- ▶ Motivation und Intrinsische Ressourcen im Coaching
- ▶ Erstelle deine eigenen Coachingunterlagen
- ▶ Passende Klienten definieren

Modul 9 – Pathologie im Ayurveda & spezifische Pathologie

- ▶ Vertiefung Srotas und Malas
- ▶ Gängigste Krankheitsbilder aus ayurvedischer Sicht
- ▶ Behandlung- und Therapieansätze
- ▶ Vertiefung Konstitutionsanalyse
- ▶ Mischkonstitutionen

Quartal 4 – Projektarbeit, Business Hubs & Empowerment für dich als Coach

- ▶ **Zeit um in die Umsetzung zu kommen**
- ▶ **Coaching & Beratung**
- ▶ **Projektarbeit**
- ▶ **Rechtliche Grundlagen**
- ▶ **Empowerment für dich als Coach**

Modul 10 – Übungs-Coachings & Projektarbeit

- ▶ Übungs-Coachings
- ▶ Fokus auf die Projektarbeit
- ▶ Semesterferien

Modul 11 – Praxismodul

- ▶ In den Bereichen Coaching, Ayurveda Wissen und Business in die Umsetzung kommen, sprich praktische Vertiefung der Theorieinhalte
- ▶ der Transformationsprozess im Coaching vertiefen

Modul 12 – Empowerment für dich als Coach

- ▶ Business HUBs zu Themen wie Doshalehre für dein Business, Grundstruktur deines Business, Selbstfürsorge & Zeitmanagement im Business, Grundlagen zur Erstellung eines starken Angebots, Definition deiner Zielperson, Moneymindset stärken, Social Media Marketing
- ▶ Empowerment Monat für dich als Coach
- ▶ Mindset Arbeit

Bitte beachte: Hierbei handelt es sich um eine orientierende Übersicht. Je nach Bedarf werden die Themen laufend ergänzt und/oder angepasst. Änderungen und Anpassungen, wenn sie die Qualität oder Didaktik verbessern, sind vorbehalten