

Ayurveda Lifestyle Coaching Ausbildung

by Dr. Janna Scharfenberg



Infosheet

Ausbildungsdauer

12 Monate, Start 02. Oktober 2023

Umfang

500 Stunden

Zeitaufwand

ca. 7–8 Stunden (individuell unterschiedlich, je nach Vorwissen und persönlicher Lerngeschwindigkeit)

Format

- Fernstudium mit virtueller Lernumgebung
- Lernmodule im Text-, Audio- und/oder Videoformat
- Interaktive Coaching Übungen
- Interaktive Business Hubs
- persönlicher Betreuung & Austausch in der Community Gruppe
- Case Studies mit renommierten Ayurveda Mediziner:innen und Gastdozent:innen

Gastdozent:innen

Die besten Ayurveda Mediziner:innen aus dem deutschsprachigen Raum als Gastdozent:innen

Investition

Early Bird Preis = 5'300.– € (bis 22.06.23, 23:59 Uhr)

Normalpreis = 5'800.– €

Ratenzahlung möglich

Frühbucher Bonus

Bei einer Buchung bis 22. Juni 2023 erhältst du zur Ausbildung zusätzlich die beiden Boni «Ready to coach» und «Ayurvedic Business Course» im Wert von 2'500 Euro.

**Persönlich**

Du hast die Möglichkeit, kontinuierlich im Austausch zu sein und jederzeit deine Fragen zu stellen. Sei dies über das monatliche Frageformular, in den wöchentlichen Interaktiven Übungen (online) und regelmäßigen Gruppengesprächen (online) oder in den Live Trainings und Inputs mit Gastdozent:innen.

Flexibel & Ortsunabhängig

Du kannst dann lernen, wann es dir am besten in dein Leben passt. Du musst nicht weit reisen, sondern kannst bequem von zu Hause oder unterwegs teilnehmen. Das spart Reise- und Übernachtungskosten.

Praxisnah

Durch deinen eigenen Lernrhythmus kannst du die Inhalte viel besser aufnehmen und vor allem sofort praktisch anwenden.

Abwechslungsreich

Der Mix aus Theorie, Praxis und Reflexion hilft dir, das Wissen auch langfristig zu behalten, und ein moderner Mix aus unterschiedlichen didaktischen Komponenten ist perfekt auf dein eigenes Lernbedürfnis zugeschnitten. Jedes Modul hat einen thematischen Schwerpunkt und bauen aufeinander auf.

Traditionelles Ayurveda vs. moderne Wissenschaft

Einzigartige Verknüpfungen aus dem wissenschaftlich-schulmedizinischen Bereich sowie der ayurvedischen Medizin. Die besten Ayurveda Mediziner:innen aus dem deutschsprachigen Raum stehen als Gastdozent:innen zur Verfügung.

Die 3 Säulen der Ausbildung

Praktisch umsetzbar & rechtlich klar

zum Beispiel:

- konkrete Leitfäden für deine Ayurveda-Coachings
- Wo sind meine Grenzen als Coach
- Interaktive Coaching Übungen

Business ready to go

zum Beispiel:

- Ready to go Package mit allen Unterlagen die du für deine Ayurveda Coachings benötigst
- Erstellen und Durchführung von einzigartigen Angeboten
- Aufbau von präventiven Ayurveda- & Yoga-Lifestyle Coaching-Paketen
- Selbstwert und Geld
- professioneller Auftritt

Vertieftes & praktisches Ayurveda Wissen

zum Beispiel:

- zu den Themen Ernährung, Lifestyle, Heilpflanzen & Kräuter, Frauenheilkunde, Grundkonstitution & Krankheiten, ayurvedische Psychologie, Heilpflanzen & Kräuter
- Praktische Umsetzung z.B. Stressmanagement und Dosha-Analyse
- Integration in den Yogaunterricht & Privatstunden
- Erstellung & Durchführen von Klient:innengesprächen
- Live Case Studies mit unserem medizinischen Kompetenz-Team
- Behandlungsmöglichkeit als Coach bei den wichtigsten und gängigsten Dysbalancen
- Live Case Studies mit renommierten Ayurveda Mediziner:innen



Ausbildungsinhalte

Basics

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

Ernährung

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

Ayurvedisches Stressmanagement & Psychologie

- die mentalen Aspekte der drei Doshas
- Burn-Out & Stress aus schulmedizinischer & ayurvedischer Sicht
- Stressmanagement & -prävention

Frauenheilkunde

- Schwangerschaft, Menstruationszyklus & Wechseljahre aus ayurvedischer Sicht
- Frauenkräuter
- Mondzyklus
- stärkende Rituale & Beauty-Rezepte Pathologie
- Begriff Gesundheit & Krankheit
- ayurvedische Krankheitsstadien
- die wichtigsten Krankheitsbilder aus schulmedizinischer & ayurvedischer Sicht
- Kräutermedizin

Cleansing, Detox & Fasten aus ayurvedischer Sicht

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

Praxis-Elemente

- Interaktive Coaching Übungen
- Interaktive Business Hubs
- Live Case Studies mit renommierten Ayurveda Mediziner:innen plus eine Datenbank mit verschiedenen wertvollen Case Studies als Aufzeichnung

Business & Marketing

- Herzensbusiness & Finanzen
- Selbstwert & Geld
- Preisfindung
- USP & Positionierung
- Marketing
- Definition eigener Angebote
- professioneller Auftritt

Coaching

- Interaktive Coaching Übungen
- Grundlagen des Coachings
- alle Tools für ein erfolgreiches Coaching
- Durchführen eigener Übungs- Coachings
- wie Du die Transformational Ayurveda Methode™ erfolgreich anwendest

