



## Zusatzvereinbarung zur Ayurveda-Lifestyle-Coaching-Ausbildung

1. Diese Vereinbarung („Vereinbarung“) wird zwischen

der Janna Scharfenberg GmbH  
vertr. d. Dr. Janna Scharfenberg  
Maneggstraße 73  
8041 Zürich  
Schweiz

und

den Teilnehmenden der Ayurveda-Lifestyle-Coaching-Ausbildung

(gemeinsam „die Parteien“) geschlossen.

Neben dieser Vereinbarung gelten unsere zum Zeitpunkt des Abschlusses dieser Vereinbarung geltenden AGB.  
Diese haben wir Dir in der E-Mail zu dieser Vereinbarung als Link mitgeschickt.

### 1.1. Ausbildung:

Dr. Janna Scharfenberg bietet die „Ayurveda-Ausbildung“ als Dienstleistung an. Ziel der Ausbildung stellt ein umfassendes Basiswissen und persönliche Weiterentwicklung im Bereich des Ayurveda dar. Diese Ausbildung richtet sich an Personen, welche die Grundlagen des Ayurveda praktisch angewandt, in ihr bestehendes oder künftiges Angebot einfließen lassen und in diesem Kontext als präventiver Ayurveda-Lifestyle-Coach tätig sein möchten. Diese Ausbildung befähigt nicht zu einer medizinischen oder therapeutischen Tätigkeit und stellt keine Grundlagenausbildung für einen anerkannten Gesundheits- oder ErnährungsberaterIn dar.

### 1.2. Inhalte der Ausbildung

#### Grundlagen

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

#### Doshas & Konstitutionsanalyse

- ▶ Dysbalancen der einzelnen Doshas
- ▶ Diagnosestellung aus ayurvedischer & schulmedizinischer Sicht
- ▶ Grenzen & Chancen der ayurvedischen Medizin
- ▶ Definition von Agni, Ojas & Prana
- ▶ Krankheitsstadien im Ayurveda
- ▶ Wie die KörpERGEWEBE (Dhatus) gebildet werden
- ▶ Vertiefung der Doshas
- ▶ Misch-Konstitutionen
- ▶ Konstitutionsanalyse



## Biorhythmus & Stress

- ▶ Doshas im Lebensverlauf, Tagesverlauf & Jahresverlauf
- ▶ Stress aus schulmedizinischer & ayurvedischer Sicht
- ▶ Präventive Massnahmen aus ayurvedischer & naturheilkundlicher Sicht
- ▶ Begriff Ojas & seine Quellen
- ▶ Kennenlernen unterschiedlicher Stressmanagement-Tools
- ▶ Burnout 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

## Ernährung

- ▶ Ernährungsgrundlagen Ayurveda (allgemeine Empfehlungen)
- ▶ Agni, das Verdauungsfeuer
- ▶ Gewebearten im Ayurveda
- ▶ Vergleich moderne Ernährungswissenschaft & Ayurveda
- ▶ Ayurveda vs. Vegan?
- ▶ Vergleich yogische & ayurvedische Ernährung
- ▶ Dosha-spezifische Ernährungsempfehlungen
- ▶ Emotionales Essen
- ▶ Ayurveda Basics in der Küche

## Yoga, Meditation & Ayurveda in der Familie leben

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

## Frauengesundheit

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

## Reinigung & Entgiftung

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



## Heilkräuter, Gewürze, Rituale

- ▶ Die wichtigsten Heilkräuter im Ayurveda, Wirkung & Anwendung
- ▶ Die wichtigsten Gewürze im Ayurveda, Wirkung & Anwendung
- ▶ Vergleich heimischer, europäischer Heilpflanzen & ayurvedischer Heilpflanzen
- ▶ Erstellen von Gewürzmischungen & Dosha-gerechte Komposition
- ▶ Heilpflanzen in der traditionell europäischen Medizin
- ▶ Rezepte & Anwendungen

## Die gängigsten Krankheitsbilder

- ▶ Ganzheitliche Gesundheit & Selbstverantwortung
- ▶ Das ayurvedische Mindset schärfen
- ▶ Vertiefung der einzelnen Dosha-Dysbalancen
- ▶ Vorstellung der gängigsten Krankheitsbilder aus westlicher und ayurvedischer Sicht (z.B. Bewegungsapparat, Magen-Darm-Trakt, Schmerzzustände, Stoffwechsel, Immunsystem, Haut und Psyche)

## 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

## Praxismonat

- ▶ Case Study Datenbank
- ▶ Abschlussarbeit
- ▶ Praktisches Coaching
- ▶ Rechtliche Grundlagen

## Business & Marketing

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

## PLUS:

- Vermittlung von Ausbildungsinhalten von den besten Ayurvedamediziner:innen aus dem deutschsprachigen Raum
- Checklisten für die sofortige Umsetzung
- Fallbeispiele aus der Praxis
- Einzigartige Verknüpfungen aus dem wissenschaftlich-schulmedizinischen Bereich sowie der ayurvedischen Medizin
- Experteninterviews
- Businesskonzepte zur erfolgreichen Integration in das bestehende Yogabusiness
- Kontinuierlicher Support durch regelmäßige Frage-Antwort-Sessions



### **1.3. Verlauf und Dauer der Ausbildung**

Die Ausbildung findet in 12 Monats-Modulen statt und dauert gesamt 12 Monate. Beginn ist der 29.09.2025. Im Verlauf der Ausbildung wird das Wissen aufbauend gestaltet und weiter vertieft. Zum Abschluss der Ausbildung ist das Einreichen einer Projektarbeit, sowie das Absolvieren von mindestens 10 Übungs-Coachings mit paralleler Dokumentation des Verlaufs in einem Logbuch notwendig. Die vollständige Absolvierung dieser Punkte ist Grundvoraussetzung für das erfolgreiche Abschliessen der Ausbildung.

### **1.4. Ausbildungsort**

Bei dieser Ausbildung handelt es sich um eine ortsunabhängige Ausbildung, welche komplett online verfügbar ist. Voraussetzung dafür ist ein zuverlässiger und stabiler Internetzugang sowie ein handelsübliches elektronisches Gerät in Form eines Laptops o.ä., mit welchem Dokumente im Pdf-, Word-, Audio-, und Videoformat geöffnet werden können. Diese Dokumente sind nur für den persönlichen Gebrauch des Kursteilnehmers/ der Kursteilnehmerin bestimmt. Der Ausbildungsplatz ist persönlich und nicht übertragbar.

### **1.5. Persönliche Treffen**

Persönliche Treffen (abgesehen von einem möglichen Live Event) oder partielle Gruppentreffen der Teilnehmer:innen sind nicht Bestandteil des Kurses, können aber jederzeit durch die Teilnehmer:innen initiiert und durchgeführt werden. Diese sind nicht ausbildungsverpflichtend und die verantwortliche Lehrperson übernimmt keine Garantie für Durchführung, Inhalte und Lokalität. Es wird regelmässige Gruppengespräche und Webinare online geben. Der genaue Zeitraum dafür wird jeweils festgelegt und richtet sich nach der mehrheitlichen Verfügbarkeit der Teilnehmer:innen. Sollte an einem der Gespräche nicht teilgenommen werden, so steht im Nachhinein jederzeit die Aufzeichnung (als Video und Audio) zur Verfügung. Ein wichtiger Bestandteil der Ausbildung ist der Austausch in einem geschlossenen Community Bereich (z.B. zum Stellen von Fragen, etc.).

### **1.6. Fachliche Leitung und weitere Lehrpersonen:**

Die fachliche Leitung und Ausbildungsverantwortung unterliegt Dr. med. Janna Scharfenberg. Die Ausbilderin behält sich vor, zu einzelnen Modulen zusätzlich Expert:innen oder weitere Lehrpersonen heranzuziehen.

### **1.7. Konditionen & Preise**

Die aufgeführten Ausbildungskosten umfassen die gesamte Ausbildung. Davon ausgeschlossen sind zusätzliche Lernmaterialien (z.B. Fachliteratur), welche die Teilnehmer:innen zum tiefergehenden Eigenstudium beziehen möchten. Es gelten die Preise zum Zeitpunkt der Bestellung.

### **1.8. Zugriff auf die Unterlagen**

Du erhältst 12 Monate Zugriff ab Start der Ausbildung auf alle Inhalte in der Kursplattform. Im Anschluss stellen wir die schriftlichen Skripte zum Download zur Verfügung.

### **Zahlungsbedingungen:**

Die Kosten der Ausbildung belaufen sich auf 5.900 Euro Early Bird / 6.400 Euro Normalpreis (die Ausbildung ist nicht mehrwertsteuerpflichtig). Die oben genannte Summe der Ausbildungsgebühr bezieht sich auf eine einmalige Zahlung. Eine Ratenzahlung ist gegen Aufpreis möglich.

Der Kursteilnehmer/die Kursteilnehmerin kann das Zahlungsmodell frei wählen. Dieses gilt dann für die gesamte Kursdauer und kann nicht mehr geändert werden. Bei Ratenzahlung ist 14 Tage nach Erhalt der Rechnung eine Anzahlung in Form der ersten Rate inklusive Bearbeitungsgebühr fällig.



### **1.8. Stornierungsbestimmungen für die Anmeldung**

Es ist zu beachten, dass die Anmeldung für die Ayurveda-Ausbildung verbindlich ist und die vollständige Ausbildungsgebühr auch bei unentschuldigtem Nichterscheinen geschuldet ist. Eine Rückerstattung der Kurskosten erfolgt nur bei schwerwiegender Krankheit oder Unfall, gegen Vorweisen eines ärztlichen Zeugnisses, welches belegt, dass die Teilnahme dauerhaft nicht möglich ist und der Kurs nicht temporär pausiert werden kann. Sollte es zwischenzeitlich zu temporären Ausfällen kommen, die eine grundsätzliche weitere Teilnahme möglich machen, so erfolgt eine individuelle Absprache unter den Vertragspartnern bezüglich Ausfallzeiten und Kompensation. Die grundsätzliche Teilnahme am Kurs ist aber weiterhin verbindlich, ebenso die Zahlung der Ausbildungsgebühren.

### **1.9. Schlussbestimmungen**

Abweichende Bedingungen werden nicht anerkannt.

**Hiermit melde ich mich verbindlich zu den oben genannten Konditionen zur Ayurveda-Ausbildung an.**