

A photograph of a desk setup. On the left is an open silver laptop. To its right is a tablet. In the foreground on the right is a white ceramic mug filled with coffee. In the background, a small potted plant sits on the desk. The scene is lit with soft, natural light, creating shadows on the desk surface.

# 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](http://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



## 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.

## Für dich...

kreieren wir so ganz neue  
Karrieremöglichkeiten! Mit deinem neuen  
Ayurvedawissen und Kompetenzen in den  
Bereichen Coaching & Business, Künstliche  
Intelligenz und Money Mindset 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 ler-  
nen, 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.



## 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**

## 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



## Diese Ausbildung vereint, was heute wirklich wichtig ist:

### **Klassisches Ayurveda-Wissen – klar, anwendbar & strukturiert**

Du erhältst fundiertes Wissen, das alltagstauglich vermittelt wird  
– damit du es verantwortungsvoll und sicher weitergeben kannst.

### **Ayurvedic Intelligence – Lernen mit Tiefe & Verbindung**

Hier trifft Intuition auf fundiertes Wissen, technologische  
Unterstützung auf Menschlichkeit – für eine neue Qualität in  
deiner Ausbildung.

### **Exzellente Coaching- und Beratungskompetenz**

Du lernst, wie du Menschen auf professionelle, ethisch klare und  
wirkungsvolle Weise begleitest – mit echtem  
Veränderungspotenzial.

### **Integrative Gesundheitsansätze mit Wirkung**

Ganzheitlich, präventiv und praxisnah: Du entwickelst die  
Fähigkeiten, Menschen in einem gesunden Lebensstil zu  
unterstützen – und das mitten im turbulenten Alltag unserer Zeit.



# Über die Ausbildung

**Die Ausbildung, die uraltes Wissen mit moderner Intelligenz vereint.**

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.

## Ayurveda trifft Coaching

**– deine Ausbildung für echte Transformation**

Diese Ausbildung vereint tiefes Ayurveda-Wissen mit fundierter Coaching-Kompetenz und macht dich zur ganzheitlich wirkenden Begleiter:in in einer Zeit, in der echte Verbindung und gesunde Lebensführung wichtiger denn je sind.

Ayurveda ist die Wissenschaft des Lebens – zeitlos, ganzheitlich und hochaktuell. Doch erst in Verbindung mit moderner Lebensrealität, psychologischem Verständnis und Coaching-Skills wird daraus echte Veränderung. Denn Klient:innen brauchen heute keine neuen Tipps – sondern Begleitung in der Umsetzung.

### **Du lernst:**

- Ayurveda als Gesundheits- und Lebensstilprinzip für die heutige Zeit anwenden.
- Die exklusive Transformational Ayurveda Method™ zur Begleitung tiefer Entwicklungsprozesse.

- Ganzheitliches Coaching: Präsenz, Klarheit und Empathie als Schlüsselkompetenz.
- Integration statt Theorie: Checklisten, Fallbeispiele, Übungssessions & Peer-Coachings.
- Verbindung von Ayurveda, moderner Medizin & funktioneller Gesundheit.
- Bewusster Einsatz von KI – ethisch, kreativ & unterstützend.
- Tiefe Persönlichkeitsentwicklung für ein authentisches Wirken.

Diese Ausbildung ist mehr als ein Zertifikat. Sie ist dein Weg zu einem gesundheitsorientierten, wirkungsvollen Coaching – mit Tiefe, Kompetenz und ganzheitlicher Ausrichtung.

Wachse in deine neue Rolle hinein – bewusst, klar und mit echter Freude.



## 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.**

## 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.



# Transformational Ayurveda Method™

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

traditionelles und  
tiefgreifendes  
Ayurveda-Wissen

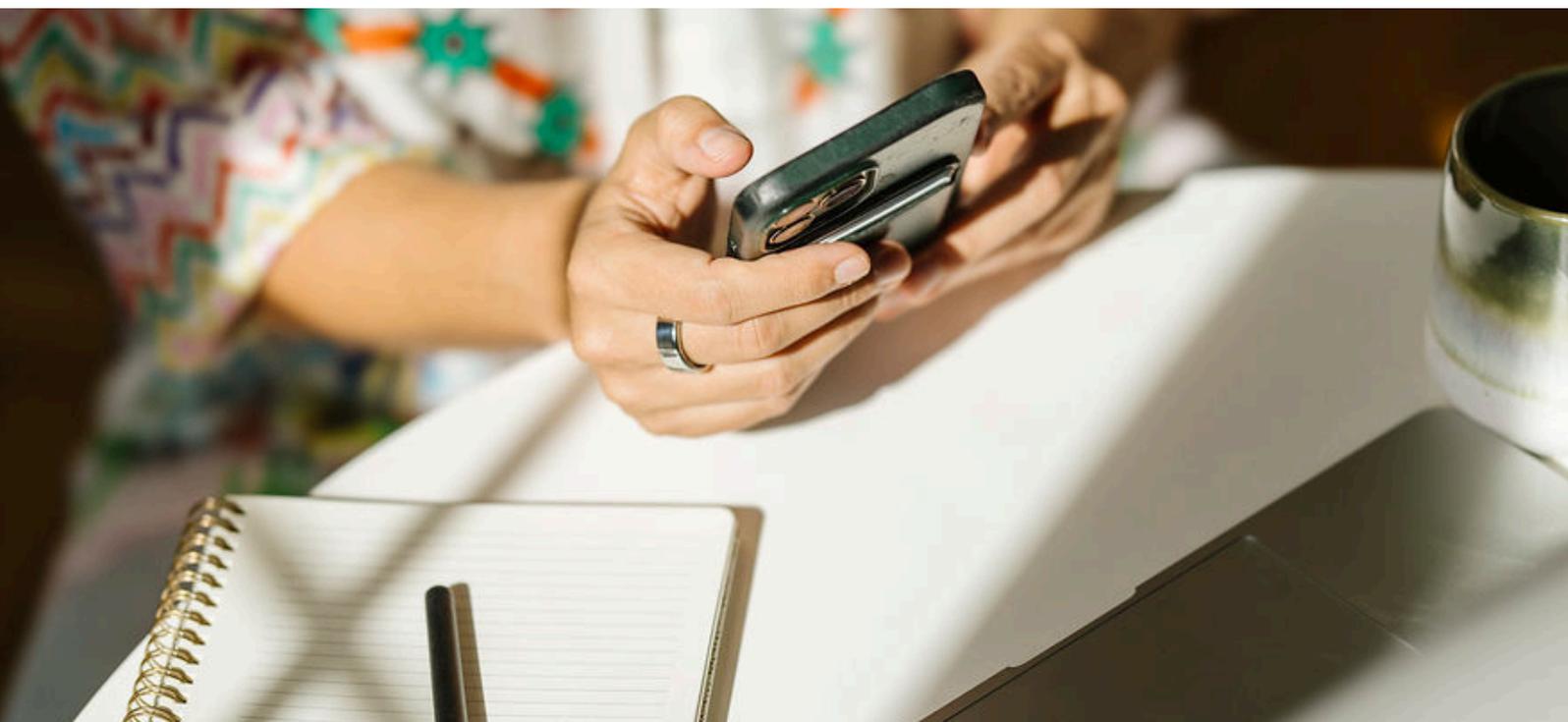
neueste  
wissenschaftliche  
Erkenntnisse und Medizin

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:

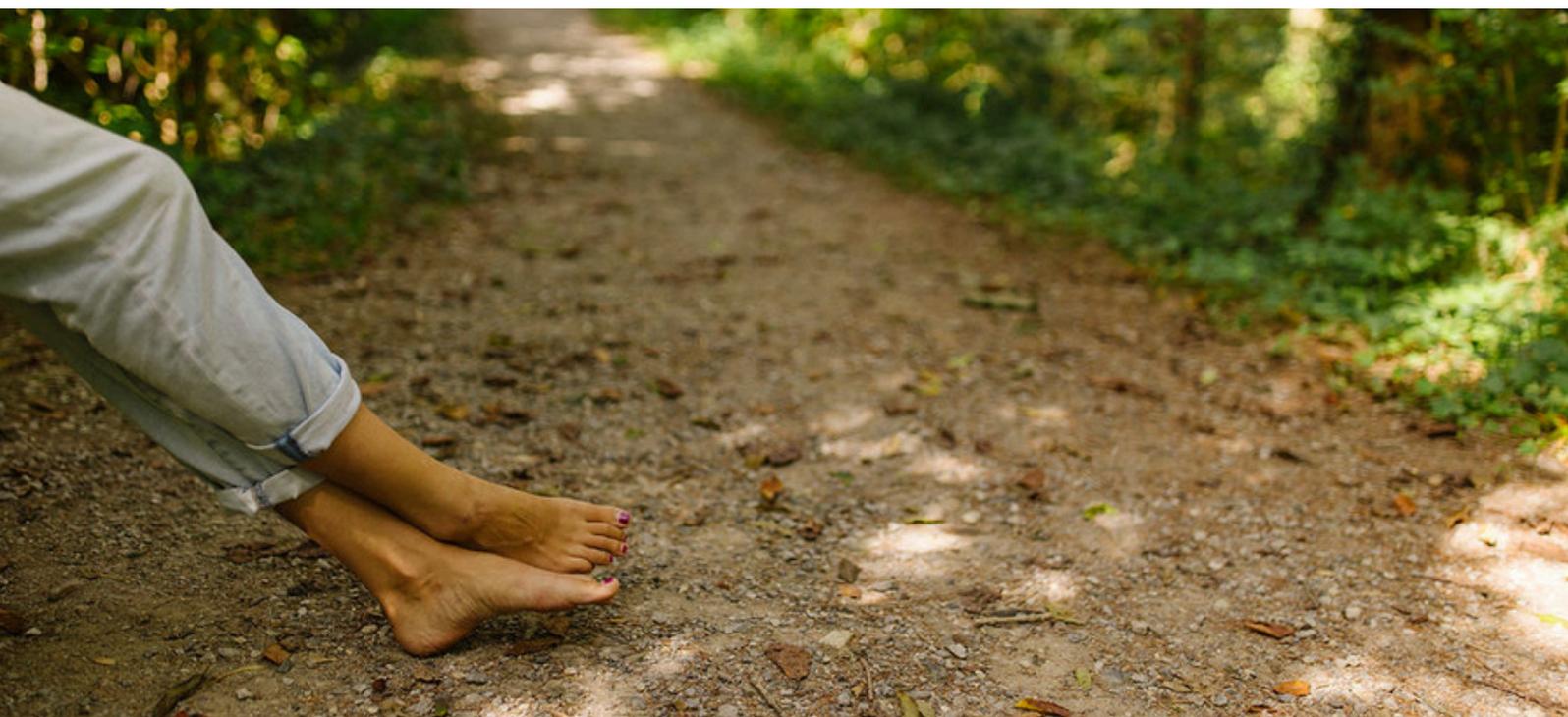
**Von gut zu erfüllt, gesünder und entspannter!  
Keine Optimierung, sondern mehr Leichtigkeit.**

**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 einen Blick

50 Stunden	<b>Live-Session</b> Live-Coachingübungen, und Live Frage & Antwort Sessions mit Dr. Janna Scharfenberg und dem Ausbildungsteam.
350 Stunden	<b>Selbstlerninhalt</b> Selbstlerninhalt in Form von PDFs, Videos und Audioformaten als Diskussionsgrundlage für interaktive Live-Sessions.
50 Stunden	<b>Reflexion und Integration</b> Reflexionszeit und -aufgaben in und nach den einzelnen Modulen.
50 Stunden	<b>Projektarbeit</b> Projektarbeit und 10 Übungcoachings mit Dokumentation des Vorgehens und Ablauf in einem Logbuch.



# Auszug aus dem Curriculum

## Grundlagen

- Einführung & Herkunft des Ayurveda
- Elementenlehre
- Doshalehre & Subdoshas
- Sinnes- & Bewegungsorgane
- Ayurvedischer Biorhythmus
- Dasha Uhr im Tages- und Jahresverlauf
- Ayurvedische Rituale und Routinen
- Konstitutionsanalyse
- Prakruti & Vikruti
- Genetik und Epigenetik
- Krankheitsstadien im Ayurveda
- Dhatus und Srotas
- Definition von Agni und Ama
- Ojas, Prana und Teja
- Untersuchungsmethoden im Ayurveda

## Pathologie (Krankheitslehre)

- Begriff Gesundheit und Krankheit
- Ayurvedische Krankheitsstadien
- Die wichtigsten Krankheitsbilder aus schulmedizinischer und ayurvedischer Sicht
- Vertiefung Srotas und Malas
- Behandlung- und Therapieansätze
- Vertiefung Konstitutionsanalyse
- Mischkonstitutionen
- Ayurveda, funktionaler Medizin und Biohacking

## Ernährung

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

## 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

## Ayurvedisches Stressmanagement und Psychologie

- Basic der ayurvedischen Psychologie
- Die fünf Körperhüllen
- Die mentalen Aspekte der drei Doshas
- 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 Burnout Syndrom

## Reinigung & Entgiftung aus ayurvedischer Sicht

- Reinigung & Fasten aus ayurvedischer und naturheilkundlicher Sicht
- Detox- und Cleansing-Methoden im Überblick
- Klassische Reinigungsverfahren im Ayurveda
- Theoretisches Intro Panchakarma Kur
- Gewichtsmanagement & Bodyimage
- Hauttypen aus Ayurvedischer Sicht
- Ayurvedische Sicht auf Anti-Aging & Beauty
- Unterschiedliche Massagetechniken für zuhause

### 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

### Praxiselemente

- Aufbau und Umsetzung ayurvedischer Workshops
- Erstellung und Durchführen von Klienten-Gesprächen
- Interaktive Coaching-Übungen
- Supervision von eigenen Coachingfällen
- Mindset Arbeit mit kraftvollen Impulsen und Techniken
- Sinnvolle und kreative Auseinandersetzung mit KI als ganzheitlich arbeitende:r Coach, Visionär:in, Unternehmer:in oder Gesundheits-Expert:in.
- Unterstützung bei der Erstellung von kraftvollen Preisstrategien
- Integration in den Yogaunterricht

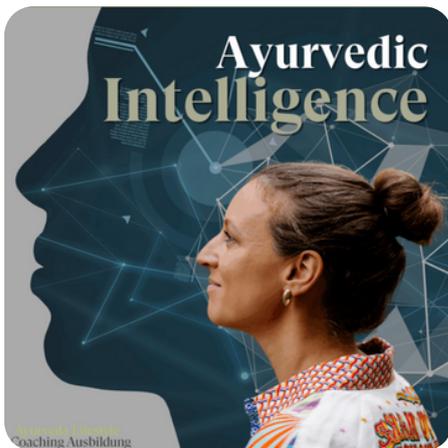


## Exklusive Boni

### Tiefes Ayurveda-Wissen trifft auf modernstes Business-, Mindset- und Tech-Know-how.

Unsere sorgfältig ausgewählten Boni verbinden die wichtigsten Welten, die es neben fundiertem Fachwissen braucht: ein zukunftsfähiges Skillset rund um KI und digitale Tools, ganzheitliches Businessverständnis, finanzielle Klarheit und das passende Mindset.

### Mit diesen Bonusmodulen bist du bestens vorbereitet!



#### **Ayurvedic Intelligence (990 Euro)**

Ein tiefgründiger, inspirierender und praxisnaher Kurs, der dich befähigt, KI als ganzheitlich arbeitende:r Coach, Visionär:in, Unternehmer:in oder Gesundheits-Expert:in sinnvoll, ethisch und kreativ zu nutzen.



#### **Dimension: Money Health Impact (449 Euro)**

Mit diesem Training bringst du finanzielle Klarheit, ganzheitliche Selbstführung und echte Wirkung auf ein neues Level.

#### **Ayurveda meets moderne Medizin (199 Euro)**

Hier wird die Brücke zwischen Ayurveda, funktionaler Medizin und Biohacking geschlagen und du kannst von dieser kraftvollen Kombination profitieren.

#### **Become the Coach (149 Euro)**

Dieser Selbstlernkurs begleitet dich noch vor dem offiziellen Start der Ausbildung und bereitet dich optimal auf deine Rolle als Ayurveda-Lifestyle-Coach vor.

#### **Ayurveda Mind (199 Euro)**

Zusätzlich erhältst du einen tollen Selbstlernkurs zum Thema Mindset, mit dem du dich ideal vorbereiten kannst und lernst wie du noch vor Tag 1 der Ausbildung das richtige Mindset entwickelst und wie du dich ideal selbst empowerst.

#### **KI Bot (690 Euro)**

Der Bot liefert dir fundierte Auskünfte über sämtliche Ayurveda-Basics und ganzheitliches theoretisches Wissen.



# Vorläufige Terminübersicht Ayurveda-Lifestyle-Coaching-Ausbildung 2025/26

Bitte beachte: Die Terminübersicht ist vorläufig – Änderungen sind noch möglich.

## SEPTEMBER 2025

### Welcome Week - Start in die Ausbildung, um dich mit der Kursplattform vertraut zu machen

- 22. September - 28. September 2025

### Welcome Call:

- Dienstag 23.09.25 18:00 - 19:30 Uhr

### Start Modul 1 auf der Kursplattform

- Montag 29. September 2025

### Monthly Practice Call

- Dienstag 30.09.25 18:00 - 19:30 Uhr

## OKTOBER 2025 - Modul 1

### Q&A zum Start in die Ausbildung

- Dienstag 14.10.25 18:00 - 19:30 Uhr

### Mindset & Energetics Masterclass

- Freitag 24.10.25 10:00 - 11:30 Uhr

## NOVEMBER 2025 - Modul 2

### Monthly Practice Call

- Dienstag 06.11.25 18:00 - 19:30 Uhr

### Monthly Practice Call

- Freitag 28.11.25 10:00 - 11:30 Uhr

## DEZEMBER 2025 - Modul 3

### Deep Dive Circle

- Donnerstag 04.12.25 18:00 - 21:00 Uhr

### Monthly Practice Call

- Freitag 12.12.25 10:00 - 11:30 Uhr

### Weihnachtsfeier

- Dienstag 16.12.25 18:00 - 19:30 Uhr

**Weihnachtsferien von Samstag, 20.12.25 bis einschließlich Dienstag, 06.01.26**



## JANUAR 2026 - Modul 4

### Monthly Practice Call

- Freitag 09.01.26 10:00 - 11:30 Uhr

### Mindset & Energetics Masterclass

- Donnerstag 22.01.26 18:00 - 19:30 Uhr

## FEBRUAR 2026 - Modul 5

### Deep Dive Circle

- Donnerstag 05.02.26 18:00 - 21:00 Uhr

### Monthly Practice Call

- Freitag 27.02.26 10:00 - 11:30 Uhr

## MÄRZ 2026 - Modul 6

### Supervision & Peer-Coaching

- Donnerstag 12.03.26 18:00 - 20:30 Uhr

### Monthly Practice Call

- Freitag 27.03.26 10:00 - 11:30 Uhr

## APRIL 2026 - Modul 7

### Supervision & Peer-Coaching

- Donnerstag 09.04.26 18:00 - 20:30 Uhr

### Monthly Practice Call

- Freitag 17.04.26 10:00 - 11:30 Uhr

Osterferien von Freitag 03.04.26 bis Montag 06.04.26

## MAI 2026 - Modul 8

### Mindset & Energetics Masterclass

- Freitag 08.05.26 10:00 - 11:30 Uhr

### Q&A zum Thema Abschlussarbeit

- Mittwoch 13.05.26 18:00 - 19:30 Uhr

### Deep Dive Circle

- Donnerstag 28.05.26 18:00 - 21:00 Uhr



## JUNI 2026 - Modul 9

### Supervision & Peer-Coaching

- Freitag 12.06.26 10:00 - 12:30 Uhr

### Monthly Practice Call

- Donnerstag 25.06.26 18:00 - 19:30 Uhr

## JULI 2026 - Modul 10

### Supervision & Peer-Coaching

- Donnerstag 02.07.26 18:00 - 20:30 Uhr

### Monthly Practice Call

- Freitag 10.07.26 um 10:00 - 11:30 Uhr

**Sommersemesterferien von Montag 13.07.26 bis Sonntag 02.08.26**

## AUGUST 2026 - Modul 11

### Deep Dive Circle

- Mittwoch 12.08.26 18:00 - 21:00 Uhr

### Monthly Practice Call

- Freitag 28.08.26 10:00 - 11:30 Uhr

## SEPTEMBER 2026 - Modul 12

### Mindset & Energetics Masterclass

- Freitag 04.09.26 10:00 - 11:30 Uhr

### Supervision & Peer-Coaching

- Donnerstag 17.09.26 18:00 - 20:30 Uhr

## OKTOBER 2026

### Celebration Call

- Donnerstag 08.10.26 18:00 - 19:30 Uhr

## Übersicht der verschiedenen Call Formate

In der Regel finden zwei Live-Calls pro Monat via Zoom statt. Um möglichst vielen Teilnehmerinnen zeitlich entgegenzukommen, wechseln wir zwischen Vormittags- und Abendterminen – so passt es ganz flexibel zu verschiedenen Lebens- und Arbeitsrealitäten.

Unsere Live-Sessions via Zoom unterstützt dich dabei, Ayurveda nicht nur zu verstehen, sondern auch sicher anzuwenden und wirklich zu verkörpern.

**Folgend findest du eine Übersicht der verschiedenen Call Formate:**

### Monthly Practice Calls

Einmal im Monat üben wir gemeinsam: Ayurveda-Coaching in der Praxis, das Leben deiner eigenen Routinen und der Aufbau echter Kompetenz. Hier wächst dein Vertrauen – in dich, deine Fähigkeiten und dein Wirken.

### Deep Dive Circles

Im Laufe der Ausbildung tauchen wir stellenweise intensiv in ein zentrales Thema ein – wie z. B. die Konstitutionsanalyse. Diese ca. 2-3-stündigen Sessions ermöglichen dir tiefes Verständnis und unmittelbare Umsetzung. Gelegentlich auch mit Gastdozent:innen, die ihre besondere Expertise einbringen.

### Supervision & Peer-Coaching

Im späteren Verlauf der Ausbildung hast du Raum für echte Reflexion. Du besprichst eigene Coachingfälle, erhältst Feedback und gewinnst Sicherheit in der Anwendung deines Wissens.

### Mindset & Energetics Masterclasses

2–3 Mal im Jahr widmen wir uns deiner inneren Haltung – denn exzellente Coaches brauchen nicht nur Wissen, sondern auch Präsenz, Klarheit und Energie. Hier geht's um dein „Coach-Sein“ auf tieferer Ebene.

**Durch die Vielfalt der Live-Formate lernst du auf mehreren Ebenen:  
fachlich, praktisch und persönlich.**



## Supervision - Dein Weg zur Anwendungssicherheit

Während der Ausbildung wirst du mindestens 10 Übungs-Coachings durchführen und diese in einem Logbuch dokumentieren. Dabei geht es nicht nur ums Tun, sondern auch ums Reflektieren und Lernen.

Du hast die Möglichkeit, deine Coaching-Fälle bei uns einzureichen und bekommst auf Wunsch persönliches Feedback von Dr. Janna Scharfenberg. So wirst du individuell in deiner Entwicklung begleitet.

Zusätzlich bieten dir unsere Supervision & Peer-Coaching-Sessions im Rahmen der Live Calls einen geschützten Raum für Austausch, Reflexion und gemeinsame Fallbesprechung.

Diese praxisnahen Formate geben dir nicht nur methodische Klarheit, sondern vor allem eines: echte Sicherheit in der Anwendung – damit du dich als Ayurveda-Lifestyle-Coach kompetent, souverän und getragen fühlst.

## 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:

<b>Aktive Teilnahme an mind. 75% der Inhalte (dies muss nicht live erfolgen, wir setzen allerdings voraus, dass die Inhalte im eigenen Tempo durchgearbeitet werden)</b>	<b>Fristgerechtes Einreichen einer Projektarbeit.</b>
<b>Teilnahme an Kleingruppenarbeit</b>	<b>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.</b>

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 begleit-

ten 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.

## 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.

Wir wissen natürlich, dass die neusten Entwicklungen im Bereich Künstlicher Intelligenz das Schreiben einer Projektarbeit deutlich erleichtern und setzen hier auf den akademischen Kodex. Sprich, wir vertrauen darauf, dass du deine Abschlussarbeit eigenständig schreibst.

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.



## Was kann ich mit der Ayurveda Ausbildung alles machen?

Und da gibt es auf jeden Fall unzählige Möglichkeiten. Denn zum einen kannst du das Wissen natürlich primär für dich und deine eigene Gesundheit nutzen, du kannst das Wissen aber vor allem auch mit deinen Mitmenschen teilen und dein wertvolles Ayurveda Wissen in die Welt hinaus tragen. Das kann so aussehen, dass du ein eigenes Business gründest oder die Ausbildungsinhalte in dein bereits bestehendes Portfolio integrierst. Das ist natürlich ganz dir überlassen.

Aber lass mich dir hier mal ein paar konkrete Beispiele von ehemaligen Teilnehmer:innen nennen, damit das Ganze greifbarer für dich wird und du siehst, wie unterschiedlich die Umsetzung sein kann.

### Naturkosmetik

Vera ist Grafikdesignerin und hat mit ihrem neuen Wissen aus der Ausbildung eine eigene Linie für Ayurveda Gesichtspflegeöle entwickelt. Gemeinsam mit einer Freundin hat sie nun ein Unternehmen im Bereich Naturkosmetik gegründet.

### Gesundheitsuni

Barbara hatte gesundheitlich schon einen längeren Leidensweg hinter sich, als sie beschloss, nun einen Schritt weiter zu gehen und neben ihrer ärztlichen Begleitung selbst proaktiv zu werden, um ihre Genesung mit Hilfe des Ayurvedas weiter voranzubringen. So startete sie die Ayurveda Ausbildung bei uns und konnte im Laufe der Ausbildung durch die Tools, die sie lernte, Schritt für Schritt immer mehr in ihre eigene Balance zurückfinden. Kurzerhand hat sie ihre eigene Gesundheitsuni gegründet.

### Schmerztherapie

Birgit ist Ergotherapeutin und Heilpraktikerin und spezialisiert sich auf den Bereich Schmerztherapie. Das Gelernte konnte sie ab Modul I in ihre bestehende Arbeit einfließen lassen und ihre Patient:innen so noch ganzheitlicher begleiten.

### Unterricht

Bianca ist Pädagogin und unterrichtet als Grundschullehrerin derzeit eine 4. Klasse. Gerade die Inhalte aus den Modulen "Ernährung" und "Ayurveda im Alltag" kann sie ganz wunderbar an ihre Schüler:innen weitergeben und ihnen so bereits in frühen Jahren wertvolle Tipps im Umgang mit sich und ihrer Gesundheit vermitteln.



Mit der Ausbildung öffnet sich ein unheimlich breites und buntes Feld an Möglichkeiten. Sehr gerne möchte ich mit dir teilen, was unsere ehemaligen TeilnehmerInnen bisher kreiert und gemacht haben. Und das ist ganz schön viel!

## Lasst uns einmal mit den etwas klassischeren Dingen beginnen:

- Gründung einer eigenen Ayurveda & Coaching Praxis
- Ayurvedische Gesichtspflegelinie entwickeln
- Fusion von Ayurveda und Yoga zu einem ganzheitlichen Studiokonzept
- Anbieten von ayurvedischen Reinigungskuren bei Retreats und für Gruppen
- Entwicklung ayurvedischer Konzepte für Menschen, die in Kliniken im Schichtdienst arbeiten
- Resilienzprogramm für pflegende Angehörige
- Integration in die Arbeit als Hebamme um so mehr Schwangere ganzheitlich zu unterstützen
- pädagogisch-ayurvedische Konzepte für Kitas und Kindergärten
- Integration des Ayurveda in ein holistisches Gesamtkonzept rund um Medizin und Therapie
- Betriebliches ayurvedisches Gesundheitsmanagement und Führungcoaching
- Ayurveda Kochkurse
- Ayurveda Retreats

## Und natürlich gibt es noch so viel mehr spannende Möglichkeiten. Ich bin jedes Mal wieder sehr positiv überrascht, was unsere Teilnehmerinnen so alles in die Welt bringen:

- Lancieren des ersten Ayurveda Festivals Deutschlands und Gründung eines Ayurveda Vereins
- Schreiben eines Ayurveda Buches für Kinder
- Kreieren von Kochbüchern
- Live- und Onlinekurse rund um Ernährung, Weiblichkeit, Stressresilienz, Verdauung
- Entwickeln von ayurvedischen Hautpflegeprodukten, Nahrungsmitteln (beispielsweise Porridge-Mixes) und vielen anderen spannenden physischen Produkten, die erfolgreich vertrieben werden
- Entwicklung von Gesundheitsapps

**Schau gerne in unser Alumni-Verzeichnis und lass dich von den vielfältigen Wegen, Herzensprojekten und Erfolgsgeschichten unserer ehemaligen Ayurveda-Ausbildungsteilnehmer:innen inspirieren.**

[Klicke Hier](#)



## 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 und dann können wir gezielt auf deine Bedürfnisse eingehen.

**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](#)

## Deine Investition

**Early Bird Preis: 5.900€**

*Ratenzahlung: 3 x 2066€  
gültig bis 25.06.2025*

**Regulärer Preis: 6.400€**

*Ratenzahlung: 3 x 2233€*

*\*Die Ausbildung ist von der MwSt. ausgenommen.*

*\*Weitere Ratenzahlungen auf Anfrage möglich.*

**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 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 Ärztesgesellschaft für Ayurvedische Medizin

### Die Ausbildung ist anerkannt durch

Ayurveda Verband Schweiz

