

# Ausbildung Ayurveda Health Coach



Grundlagen des Ayurveda - verständlich und  
praxisnah

## Inhalte und Ablauf der Ausbildung

Die Ausbildung wird in drei Modulen absolviert. Nach jedem Modul folgt eine schriftliche Prüfung zur Wissensüberprüfung. Insgesamt gibt es 12 Präsenzwochenenden und 18 Onlineabende, so dass sich die Ausbildung perfekt berufsbegleitend in 1,5 Jahren absolvieren lässt. Am Ende der Ausbildung wird eine Fallarbeit verfasst.

Der genaue Aufbau sieht wie folgt aus:



Gesamtausbildung mit 200 Lernstunden und ca. 100 Stunden Selbststudium

# Modul Ayurveda Basic



**23./24.01.2027**

## **Einführung in die Geschichte und Philosophie des Ayurveda**

Traditionelles und modernes Verständnis von Gesundheit  
Beschaffenheit des Menschen: Körper, Geist und Seele  
5-Elementenlehre  
Einführung in die Doshas

**06./07.03.2027**

## **Der individuelle Mensch**

Doshas und subdoshas  
Einführung und Vertiefung der Konstitutionstypen  
Stress, Nervensystem, Rhythmus - warum Menschen unterschiedlich reagieren

**24./25.04.2027**

## **Ayurvedische Prinzipien der Gesunderhaltung**

Praktische Durchführung der Morgenroutine  
Leben im Rhythmus des Tages, Lebens und Klimas  
Ethische Prinzipien für ein gesundes Leben  
Yoga zur Gesundheitsförderung

**05./06.06.2027**

## **Einführung in die ayurvedische Anatomie und Physiologie**

Verständnis und Funktion von agni und ama  
Aufbau der 7 Gewebe (dhatus), Nebengewebe (upadhatus),  
Ausscheidungsprodukte (malas) und Kanäle (srotas)  
Prozess der Gewebeentstehung  
Einführung in die Marmapunkte  
inkl. schriftliche Prüfung Modul Basic

**jeweils 9 bis 17 Uhr**

# Modul Ayurveda Ernährung

21./22.08.2027

## Ganzheitliche Ernährung nach Ayurveda

Allgemeine Regeln ayurvedischer Ernährung

Die 6 Geschmäcker

Die 8 Faktoren der Ernährung

Darm und Immunsystem

25./26.09.2027

## Wirkung von Nahrung und Kräutern

Die 12 Nahrungsmittelgruppen

Grundlagen der ayurvedischen Gewürz- und Kräuterlehre

Detaillierte Besprechung ausgewählter Lebensmittel,

Gewürze und Kräuter

Eigene Herstellung von Gewürzmischungen

06./07.11.2027

## Typgerechte Ernährung nach Ayurveda

Erkennen individueller agni-Zustände und Anpassung der Nahrung

Erstellung ayurvedischer Menü- und Speisepläne je nach Konstitution und Jahreszeit

Typgerechte Empfehlungen zum Dosha-Ausgleich und zur Agni-Stärkung

11./12.12.2027

## Ernährung bei diversen Gesundheitsstörungen

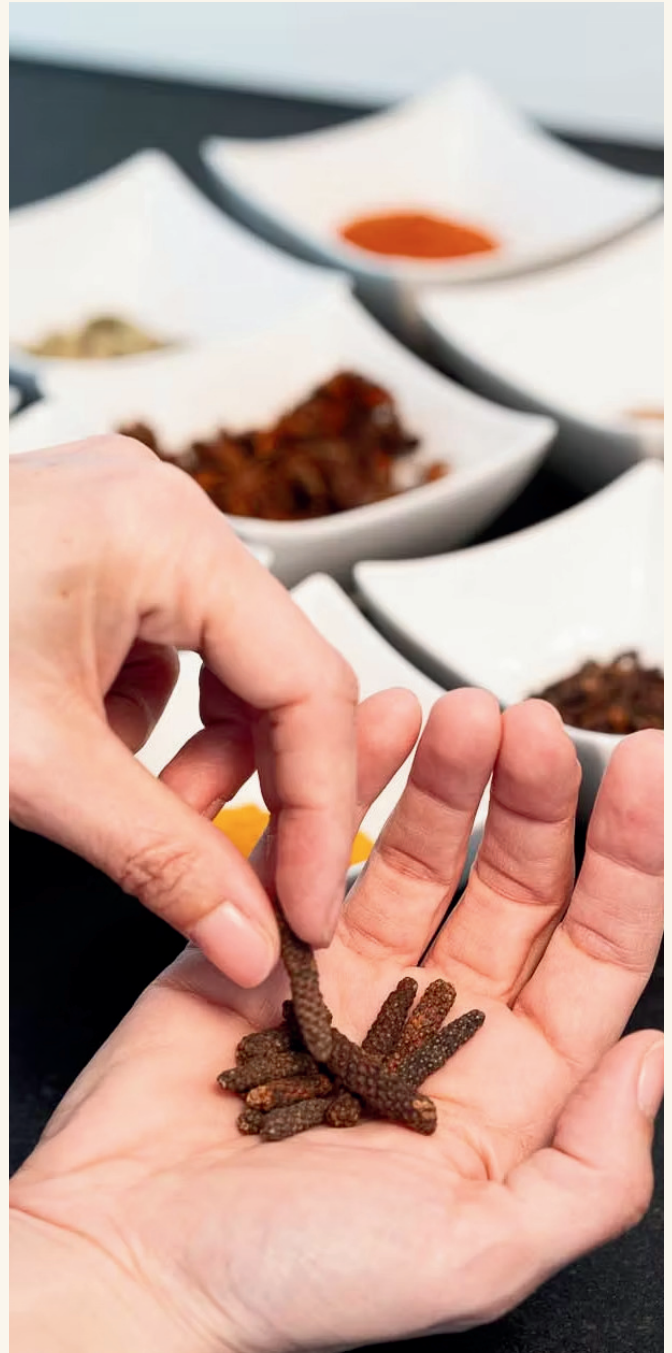
Ursachen für Gesundheit und Krankheit

Einführung in die Entstehung von Krankheiten

Detox- und Ernährungskuren

inkl. schriftliche Prüfung Modul Ernährung

jeweils 9 bis 17 Uhr



Online-Abende 19 Uhr: 26.08., 09.09., 07.10., 04.11., 18.11., 02.12.2027

# Modul Ayurveda Advanced



**15./16.01.2028**

## **Ayurvedisches Verständnis von Krankheit**

Einführung in die Puls- und Zungendiagnose

Agni-Analyse

Anamnese, Befunderhebung und Beratungskompetenz in der Praxis

Entwicklung von Beratungsstrategien und Anwendung

**04./05.03.2028**

## **Ayurveda und Frauengesundheit**

Die Phasen im Leben einer Frau

Pubertät und Wechseljahre

Ernährung und Verhalten in Schwangerschaft und Wochenbett

**29./30.04.2028**

## **Äussere Behandlungstechniken kennenlernen**

(Ganzkörperölmassage, Stempelmassage, Trockenmassage, Auflagen uvm.)

Einführung in die Ölkunde

Praktische Anwendung, Selbstmassage

**10./11.06.2028**

## **Psychische Gesundheit und Verständnis psychosomatischer Zusammenhänge**

Ayurveda und Schmerzmanagement

Schlafmanagement

Allergien/Immunsystem

Spezifische Kräuter und Gewürze

Grenzen der Beratung und Gesundheitsempfehlungen

Inkl. schriftliche Prüfung Modul Advanced

**jeweils 9 bis 17 Uhr**

Online-Abende 19 Uhr: 20.01., 17.2., 16.03., 30.03., 27.04., 18.5.2028

## Voraussetzungen

Die Ausbildung ist für **jede interessierte Person** geeignet, es sind **keine Vorkenntnisse** nötig.

Besonders spannend ist die Ausbildung jedoch für **YogalehrerInnen, medizinisches Personal, PhysiotherapeutInnen** und alle, die im **Gesundheitsbereich** arbeiten. Auch für **soziale Berufe und Köche** bietet diese Ausbildung eine wunderbare Möglichkeit, dein Tätigkeitsfeld zu erweitern und zu bereichern.

Wir schätzen es, wenn du Eigeninitiative zeigst und motiviert bist mit und von uns zu lernen, sodass wir dich ganz individuell unterstützen können.



## Dein Ausbildungspaket

### Du bekommst

- 12 Präsenzwochenenden
- 18 Online-Abende für Fragen und Fallbesprechungen
- Austausch mit Gleichgesinnten (vor Ort, WhatsApp Gruppe)
- Ausführliche Skripte und Begleitmaterial
- Lernchecks zur Überprüfung der Lernziele
- persönliche Betreuung durch Frau Dr. med. Mona Ranacher während der gesamten Ausbildung
- medizinische Expertise, damit du dich sicher fühlst
- anerkanntes Zertifikat

### Extras

- Workbook "Ayurvedische Ernährung"
- Workbook "Detox - Dein Frühjahrsputz mit Ayurveda"
- Rezeptsammlung mit 50 Rezepten
- 10% Rabatt auf alle Veranstaltungen der Samaviva Akademie (exkl. Yogakurse/Drittanbieter)
- 10% Gutschein für ayurvedische Produkte von Veda.ch



### Ausbildungskosten

CHF 2'200 pro Modul / Gesamtausbildung CHF 6'200 \*  
(inkl. Skripte, Getränke und Snacks bei den Präsenzwochenenden, Prüfungsgebühr)

Frühbucherpreis bei Buchung bis 3 Monate vor Modulstart:  
CHF 2'000 pro Modul/ Gesamtausbildung CHF 5'900 \*

\* Ratenzahlungen möglich (für den administrativen Aufwand wird eine Gebühr von CHF 20.- pro Rate erhoben)

## Ausbildungsleitung



**Dr. med. Mona Ranacher**

Fachärztin für Allgemeine Innere Medizin und  
Rheumatologie, Ärztin für Ayurvedamedizin

## Anmeldung

**Samaviva Akademie GmbH**  
**Akademie für Ayurveda und Yogatherapie**

Bahnhofstrasse 8, 7000 Chur

[www.samaviva-akademie.ch](http://www.samaviva-akademie.ch)

[info@samaviva-akademie.ch](mailto:info@samaviva-akademie.ch)

081 511 01 17



Oder scanne mich, um direkt auf unserer Seite für die Ausbildung zu  
kommen!