

# Ayurveda Coach

für Frauengesundheit

Informationen zur Online-Weiterbildung  
Start: voraussichtlich Oktober 2023



# Inhaltsverzeichnis

1. Die Inspiration hinter der Weiterbildung
  2. Was dich erwartet
  3. Kommt dir das bekannt vor?
  4. Aufbau der Weiterbildung
  5. Wann sind die Live Termine?
  6. Über deine Ausbilderin
  7. Kontakt
- 

# Die Inspiration hinter der Weiterbildung

Die Weiterbildung baut auf meinen Werten auf, ist durch meine eigene Geschichte entstanden und steckt voller Liebe und wertvoller Arbeit. Ich möchte dir einen kleinen Einblick in die Entstehung geben, damit du einen noch besseren Einblick dafür erhältst, was dich erwartet.

## **Detailorientiert, Wissen und Leichtigkeit**

Genau diese Art der Weiterbildung hätte ich mir nach meiner Ayurveda Grundausbildung gewünscht. Genau so habe ich sie aber nicht finden können. Daher habe ich über die Jahre diverse Weiterbildungen in den Bereichen Hormone, Frauengesundheit und Ayurveda absolviert. Dadurch konnte ich Wissen verknüpfen, bin immer tiefer und tiefer in Details versunken und habe dabei nie den Spaß und die Leichtigkeit an diesen komplexen Themen verloren. Das wünsche ich mir auch für dich und deine Klientinnen.

# Die Inspiration hinter der Weiterbildung

## Let's inspire each other

Menschen inspirieren Menschen. Eine Überzeugung von mir nach der ich täglich lebe. Ich liebe es mich von Podcasts, Büchern, Filmen und vor allem Menschen in meinem Leben inspirieren zu lassen. Ich wünsche mir, dass auch dich diese Weiterbildung inspiriert. Und dass auch du zur Inspiration für andere bei meiner Weiterbildung wirst. Daher sind Hausaufgaben, Gruppenarbeiten und auch die Prüfung darauf ausgelegt, dass die Teilnehmerinnen sich gegenseitig inspirieren. Jede von uns wird dadurch in dieser Zeit noch mehr wachsen, und mehr über sich selbst und die anderen Teilnehmerinnen lernen.

# Die Inspiration hinter der Weiterbildung

## Miteinander und Kooperation

Gerade zu Beginn meiner Selbstständigkeit habe ich viele Kurse gemeinsam mit anderen wundervollen Frauen gestaltet. Habe mich mit anderen selbstständigen Frauen ausgetauscht und wir haben uns gegenseitig unterstützt, geholfen und aufgefangen. Ich bin davon überzeugt, dass wir gemeinsam noch mehr bewegen können. Daher wird es zahlreiche Möglichkeiten des Austausches zwischen den Teilnehmerinnen geben. Und vielleicht entstehen daraus sogar wundervolle Kooperationen.

# Was dich erwartet

- 6 Monate als Teil einer wundervollen Ausbildungsgruppe mit der gleichen Leidenschaft
- Flexible Lernzeiten, sodass du die Weiterbildung auch zu deinen individuellen Gegebenheiten anpassen kannst
- Persönlicher Austausch sowie Unterstützung während zahlreichen Online Live Einheiten
- Ein smartes Lernkonzept mit essenziellen Themen für alle Gesundheits-Coaches im Frauengesundheitsbereich
- Verbindung von Wissenschaft und Ayurveda in Bezug auf die Frauengesundheit
- Zahlreiche Praxisübungen, die dich in deiner Coaching Kompetenz stärken und wachsen lassen werden
- Spannende und fundierte Inhalte aus dem Bereich der Frauengesundheit, Ayurveda, Hormonwelt sowie Business Know-How



# Kommt dir das bekannt vor...?

- Du bist schon Ayurveda Coach, möchtest nun aber den Fokus auf dein Herzensthema legen - Frauengesundheit
- Du fühlst dich noch nicht sicher genug, um Frauen ganzheitlich ayurvedisch zu unterstützen, möchtest mehr zu Hormonen und wissenschaftlichen Empfehlungen wissen
- Du möchtest nicht nur deine eigene Gesundheit und Weiblichkeit stärken, sondern auch die deiner bestehenden oder zukünftigen Klientinnen
- Du sehnst dich nach einer fundierten, verständlichen und umfassenden Weiterbildung im Bereich Frauengesundheit
- Du möchtest tiefer in die ayurvedische Perspektive im Bereich Frauengesundheit eintauchen und es mit modernen Sichtweisen verknüpfen
- Du wünschst dir Hilfe beim Start oder beim Ausbau deiner online Selbstständigkeit

# Aufbau der Weiterbildung

## Voraussetzungen

- Du bereits eine Ayurveda Grundausbildung hast
- Du dich aktuell in einer Ayurveda Grundausbildung befindest und diese vor der Weiterbildung abschließt
- Solltest du eine Gesundheits-Ausbildung ohne Ayurveda absolviert haben, kannst du ebenfalls teilnehmen. Allerdings ist es dann notwendig, dass du zwei Bücher als Pflichtlektüre vor dem Start der Ausbildung liest. Dies sind: Das Lehrbuch des Ayurveda Band 1 und Ayurveda Ernährung für Berufstätige. Zudem kann es sinnvoll sein, dass du dir etwas mehr Zeit für das Vorbereitungsmodul nimmst.

## Arbeitsaufwand

- 3 Stunden pro Woche für die Videolektionen und Erarbeitung des Skriptes
- 1 Stunde pro Woche für die Erarbeitung der Hausaufgaben und dem Anschauen optionaler weiterer Ressourcen
- 4 Stunden pro Modul für die Wiederholung der Inhalte und zur Zwischenprüfungs-Vorbereitung
- 2 Stunden pro Live-Einheit die circa alle 2 Wochen stattfinden
- Insgesamt 12 Stunden für Coaching-Übungen außerhalb der Live-Einheiten
- 6 Stunden für die Recherche und Erstellung einer Videopräsentation

## Inhalt

Die Ausbildung umfasst  
6 Module

- Modul 1 - Vorbereitung und Wiederholung: Ayurveda Basics
- Modul 2 - Einführung in das Hormonsystem und weibliche Anatomie
- Modul 3 - Phasen des Frauseins
- Modul 4 - Dysbalancen ayurvedisch verstehen und Gesundheit fördern
- Modul 5 - Empfehlungen für hormonelle Balance
- Modul 6 - Selbstständig als Ayurveda Coach für Frauengesundheit

# Aufbau der Weiterbildung

## Modalität

- umfassende Skripte auf Basis der Präsentationen
- Videos mit umfassenden Folien
- Audiodateien analog der Videos für auditive Lerntypen und zur Wiederholung der Inhalte
- interaktive Live Sessions mit Fallbeispielen, praktischen Übungen
- Gastvorträge und Masterclasses von Expertinnen
- Wöchentliche Freischaltung der Inhalte

## Abschluss mit Zertifikat

- Ayurveda Coach für Frauengesundheit

## Kursort

- Online Lernplattform
- Live Einheiten Online via Zoom

## Beginn der Weiterbildung

- Voraussichtlich 02.10.2023

## Investment

- **Early Bird bis zum 31.05.2023:**  
voraussichtlich 2.790,- €
- Ab 01.06.2022: 3290,- €
- Ratenzahlung ist bei der Bestellung direkt möglich.

# Wann sind die Live Termine

Alle Termine werden aufgezeichnet und du kannst sie im Nachhinein anschauen.

Es gibt 3 Termine, die verpflichtend sind. Diese Termine dienen der weiteren Entwicklung deiner Coaching- und Beratungskompetenz. Solltest du an diesen Terminen verhindert sein, kannst du die Aufgaben eigenständig nachholen.

Termine für die Weiterbildung 2023/2024:

03.10.2023 | 18:00 – 20:00 Uhr

24.10.2023 | 18:00 – 20:00 Uhr

14.11.2023 | 18:00 – 20:00 Uhr

28.11.2023 | 18:00 – 20:00 Uhr (Pflichttermin)

12.12.2023 | 18:00 – 20:00 Uhr

09.01.2024 | 18:00 – 20:00 Uhr

23.01.2024 | 18:00 – 20:00 Uhr (Pflichttermin)

06.02.2024 | 18:00 – 20:00 Uhr

20.02.2024 | 18:00 – 20:00 Uhr

05.03.2024 | 18:00 – 20:00 Uhr (Pflichttermin)

26.03.2024 | 18:00 – 20:00 Uhr

# Über deine Ausbildung

Die Leidenschaft für die Themen Gesundheit und Ernährung hat mich schon früh gepackt: Alles begann damit, dass ich im Alter von 16 Jahren in einer amerikanischen Gastfamilie lebte, deren Vater ein begnadeter Koch war. Angesteckt von seiner Begeisterung für gesundes, leckeres Essen begann ich damit, viel Zeit in nationale und internationale Fort- und Weiterbildungen zu investieren.

Dass mein Schwerpunkt die Frauengesundheit sein würde, hätte ich anfangs eher nicht vermutet. Wie bei so vielen Menschen entstand dieses Interesse aus meinem eigenen Bedarf heraus: Als ich nach jahrelanger Einnahme die Pille absetzte, stand ich plötzlich vor einer ganzen Reihe an gesundheitlichen Herausforderungen. Mein Wissen zum Thema Ernährung reichte damals zunächst nicht aus, um mein Problem zu lösen. Das änderte sich erst, als ich auf das letzte noch fehlende Puzzleteil stieß: Den Ayurveda. Das wahrscheinlich älteste überlieferte Heilsystem der Welt betrachtet nicht nur die Symptome, sondern das gesamte Zusammenspiel aus Körper, Geist und Seele eines Menschen.

Seit meiner eigenen Ausbildung zur Ayurveda-Therapeutin steht die Frauengesundheit im Zentrum meiner Arbeit. Ich arbeite mit Frauen im Rahmen von 1:1 Coaching und Online-Kursen. Außerdem habe ich zwei Bücher veröffentlicht ("In Balance mit Ayurveda: Wie du deine Hormone natürlich regulierst und dich ins Gleichgewicht bringst" und "Ayurveda Ernährung für Berufstätige") und bin Dozentin bei mehreren namhaften Ausbildungen im Bereich Gesundheit und Ayurveda. Obwohl ich inzwischen auf einen umfangreichen Wissensfundus zurückgreife, habe ich den Spaß am Lernen nie verloren. Als ewig Wissendurstige bilde ich mich kontinuierlich weiter: Aktuell stecke ich in einer Ausbildung zum Fertility Awareness Educator und einem Master-Studiengang im Fach Clinical Nutrition.

All meine Erfahrungen und Erkenntnisse fließen in die Weiterbildung zum Ayurveda Coach für Frauengesundheit ein. Neben fundierten wissenschaftlichen Grundlagen, ayurvedischen Prinzipien und einem Blick für das große Ganze möchte ich dir vor allem eine gewisse Leichtigkeit vermitteln.

Obwohl manche der Inhalte und Details durchaus komplex sind, wünsche ich mir, dass du die Weiterbildung mit dem Gefühl abschließt, wirklich etwas bewirken zu können. Ich würde mich sehr freuen, im Rahmen der Weiterbildung mit dir und anderen tollen Frauen in das spannende Thema Frauengesundheit einzutauchen!

Hast du Fragen?

Dann melde dich sehr gerne per Mail bei mir:  
[hallo@laura-krueger.com](mailto:hallo@laura-krueger.com)

Ich freue mich sehr von dir zu hören!



Alles Liebe - deine Laura