

Frågor & anmälan:  
info@rasayana.se



# Vill du fördjupa dina kunskaper om ayurveda?

Då är denna utbildning helt rätt för dig! Rasayana Wellness erbjuder en omfattande och flexibel utbildning som guidar dig in till Ayurvedans värld - *vetenskapen om livet*. Utbildningen är indelad i flera moduler där du kan välja att gå hela eller delar av utbildningen, beroende på dina mål och intresseområden.

## Kursupplägg

Utbildningen innehåller både online- och hybridkurser som omfattar allt från Ayurvedisk grundteori och egenvård till fördjupade diagnostiska verktyg och behandling av specifika hälsotillstånd.

Modulerna 1-3 är designade för de som vill tillämpa ayurvedisk kunskap för att förbättra sin egen hälsa.

Modulerna 4-7 är avancerade och kräver att du genomfört tidigare moduler eller har motsvarande förkunskaper i Ayurveda. Dessa moduler erbjuder praktisk träning i ayurvedisk diagnostik, såsom pulsläsning, ansikts- och tunganalys, samt särskilt fokus på kvinnors hälsa och mentala välbefinnande.

Modulerna 8-12 är designade för de som vill bli certifierade Ayurvediska Livsstilskonsulter. Dessa moduler behandlar avancerade ämnen, inklusive ayurvedisk anatomi, sjukdomshantering och behandlingar för en rad hälsoproblem.

## Avgift och flexibilitet

Avgiften för hela utbildningen är 35 000 SEK inklusive moms. Det är också möjligt att studera enskilda moduler med, separata avgifter gäller (se varje modul för detaljer).

Frågor & anmälan:  
info@rasayana.se



# Utforska Ayurveda och upptäck en ny väg mot hållbar hälsa!

Oavsett om du är nybörjare eller har tidigare erfarenhet, erbjuder Rasayana Wellness en flexibel och djupgående utbildning inom Ayurveda. Få praktiska verktyg för att harmonisera kropp, sinne och själ, och fördjupa din förståelse av holistisk hälsa och välbefinnande genom ayurvediska principer.

## Kursöversikt

**Modul 1:** Introduktion till Ayurveda

**Modul 2:** Sub-doshas och dess funktioner

**Modul 3:** Ayurvedisk näringslära och matlagning

**Modul 4:** Ayurvedisk diagnostik: Puls, tunga, naglar och ansikte

**Modul 5:** Ayurvedisk diagnostik, fördjupad

**Modul 6:** Ayurveda och sinnet

**Modul 7:** Ayurveda och kvinnohälsa

**Modul 8:** Pancha Kosha, Ayurvedisk anatomi och energikanaler

**Modul 9-11:** Sjukdomar, matsmältningsproblem, andningsproblem, huvudvärk

**Modul 12:** Metabola störningar, hudproblem, sömn och Panchakarma

## Avgifter & flexibilitet

### Komplett utbildning

35,000 SEK inkl. moms

### Modul 1-3 - Ayurveda för egenvård

9,800 SEK inkl. moms

### Introduktion till Ayurveda (endast Modul 1)

1,500 SEK inkl. moms

### Matlagningskurs (Söndag, Modul 3)

950 SEK inkl. moms

### Modul 4-7 - Avancerad Ayurveda

3,500 SEK inkl. moms *per modul*

### Modul 8-12 - Certifierad Ayurvedisk

#### Livsstilskonsult

3,500 SEK inkl. moms *per modul*

Registreringsavgift: 10 % (ej återbetalningsbar, dras från fakturan som ska betalas 7 dagar före kursstart)

Frågor & anmälan:  
info@rasayana.se



# Kursplan

## Datum & plats

PÅ PLATS  
1-2 Februari, 2025

ONLINE  
15-16 Mars, 2025

## Modul 1: Introduktion till Ayurveda (2 dagar)

- Grundläggande ayurvediska principer
- Historia, ursprung och filosofi
- Hälsa och sjukdom enligt Ayurveda
- De tre doshorna - Vata, Pitta, Kapha
- Egenvårdsrutiner, dagliga och säsongsbetonade ritualer

Avgift: 1,500 SEK inkl. moms

## Modul 2: Sub-doshor och dess funktioner (3 dagar)

HYBRID  
11-13 April,  
2025

- Fördjupning i sub-doshorna (Vata, Pitta, Kapha)
- Kroppens grundläggande funktioner (Dhatu och Mala)
- Balansen mellan kropp, sinne och miljö enligt ayurvedisk filosofi

Avgift: 9,800 SEK inkl. moms **(inkluderar modulerna 1-3)**

## Modul 3: Ayurvedisk näringslära och matlagning (3 dagar)

HYBRID  
16-18 Maj,  
2025

- Ayurvedisk mat och smakens inverkan på hälsan
- Grundläggande ayurvediska näringsprinciper och matsmältningsvetenskap
- Matlagningskurs med fokus på ayurvedisk kost och kryddor

Avgift: 9,800 SEK inkl. moms **(inkluderar modulerna 1-3)**

*Matlagningskursen under söndagen (Modul 3) kan även bokas separat för den som bara är nyfiken på ayurvedisk kost och kryddor (950 kr).*

Frågor & anmälan:  
info@rasayana.se



# Kursplan

Datum & plats

## **Modul 4: Ayurvedisk diagnostik: Puls, tunga, naglar och ansikte (2 dagar)**

PÅ PLATS  
14-15 Juni,  
2025

- Diagnostik genom puls, tunga, naglar och ansikte
- Praktisk träning i pulsläsning för att identifiera obalanser

Avgift: 3,500 SEK inkl. moms

---

## **Modul 5: Ayurvedic diagnostik, fördjupning (2 dagar)**

PÅ PLATS  
9-10 Augusti,  
2025

- Fördjupande studier av diagnostik genom pulsläsning, nagel- och tunganalys för att förstå kroppens hälsotillstånd

Avgift: 3,500 SEK inkl. moms

---

## **Modul 6: Ayurveda och sinnet (2 dagar)**

HYBRID  
6-7 September,  
2025

- Förståelse för hur ayurvediska principer kan användas för mental balans och välbefinnande

Avgift: 3,500 SEK inkl. moms

---

## **Modul 7: Ayurveda och kvinnohälsa (2 dagar)**

HYBRID  
4-5 Oktober,  
2025

- Ayurvedisk syn på egenvård och behandlingar specifikt för kvinnors hälsa genom olika livsstadier

Avgift: 3,500 SEK inkl. moms

Frågor & anmälan:  
info@rasayana.se



# Kursplan

Modulerna 8-12 är för dig som har genomfört samtliga tidigare moduler och vill ha möjligheten att arbeta professionellt som certifierad Ayurvedisk Livsstilskonsult.

Avgift: 3,500 SEK inkl. moms per modul (2 dagar/modul).

## Datum & plats

HYBRID  
1-2 November,  
2025

**Modul 8:** Pancha Kosha, Ayurvedisk anatomi och energikanaler (2 dagar)

HYBRID  
6-7 December,  
2025

**Modul 9:** Sjukdomshantering, matsmältningsproblem, andningsproblem, huvudvärk

HYBRID  
17-18 Januari, 2026

**Modul 10:** Sjukdomshantering, matsmältningsproblem, andningsproblem, huvudvärk

HYBRID  
7-8 Februari,  
2026

**Modul 11:** Sjukdomshantering, matsmältningsproblem, andningsproblem, huvudvärk

HYBRID  
7-8 Mars,  
2025

**Modul 12:** Metaboliska störningar, hudproblem, sömn och ayurvedisk detox (Panchakarma)