

FRÅGOR & ANMÄLAN

info@rasayana.se



Vill du fördjupa dina kunskaper om Ayurveda?

Ayurvedisk livsstilskonsult • kursstart 20 februari 2027

Rasayana Wellness erbjuder en flexibel utbildning i Ayurveda. Välj hela programmet om du vill utbilda dig till ayurvedisk livsstilskonsult, eller läs enskilda moduler utifrån dina mål och intressen.

Kursstruktur

Du kan delta online eller på plats i Rasayanas lokal på Ringvägen 107 i Stockholm. Modul 4 och 5 genomförs på plats. Matlagningsdagen i modul 3 är praktisk och genomförs på plats. Du går från grundläggande ayurvediska principer och egenvård till praktisk diagnostik och fördjupade ämnen.

Modulerna 1–3 Ayurveda för egenvård: grunderna, kroppsfunktioner, kost och matlagning.

Modulerna 4–7 Praktisk diagnostik, Ayurveda för sinnet samt Panchakosha och energikanaler.

Modulerna 8–12 Matsmältning, andning, kvinnors hälsa och andra hälsobesvär samt elevpraktik.

Avgifter och flexibilitet

Hela utbildningen kostar 35 000 kr inklusive moms. Du kan även läsa enskilda moduler. Den som vill arbeta med Ayurveda som livsstilskonsult gör elevkonsultationer under utbildningen. Se kursöversikten på nästa sida för avgifter och innehåll.

FRÅGOR & ANMÄLAN

info@rasayana.se



Utforska Ayurveda och upptäck en ny väg mot hållbar hälsa

Utbildningen välkomnar både dig som är ny inom Ayurveda och dig som vill bygga vidare på tidigare kunskaper. Varje modul ger praktiska verktyg som du kan använda i vardagen eller i ett framtida arbete som livsstilskonsult.

Kursöversikt

- 1 Introduktion till Ayurveda
- 2 Subdoshor och kroppsfunktioner
- 3 Ayurvedisk kost och matlagning
- 4 Puls tunga naglar och ansikte
- 5 Ayurvedisk diagnostik på djupet
- 6 Ayurveda och sinnet
- 7 Panchakosha och energikanaler
- 8 Matsmältning del 1
- 9 Matsmältning del 2, stress och livsstilsbesvär
- 10 Andning, allergier och immunförsvar
- 11 Kvinnors hälsa
- 12 Ämnesomsättning, hud, sömn och Panchakarma

Avgifter och flexibilitet

Hela kursen

35 000 kr inkl. moms

Modulerna 1–3 tillsammans

9 800 kr inkl. moms

Endast modul 1

1 500 kr inkl. moms

Matlagningskurs separat

1 250 kr inkl. moms

Modulerna 4–12

3 500 kr per modul inkl. moms

Kursstart 20 februari 2027 • Ringvägen 107, Stockholm eller online

FRÅGOR & ANMÄLAN

info@rasayana.se



Läroplan

Modulerna 1–3 ger en grund i Ayurveda, egenvård och ayurvedisk matlagning.

20–21 februari 2027
HYBRID

Modul 1 Introduktion till Ayurveda (2 dagar)

Ayurvedas historia, ursprung och filosofi. Hälsa och sjukdom enligt Ayurveda, Vata, Pitta och Kapha samt dagliga och säsongsanpassade egenvårdsrutiner.

Pris 1 500 kr inklusive moms

12–14 mars 2027
HYBRID

Modul 2 Subdoshor och kroppsfunktioner (3 dagar)

Subdoshornen inom Vata, Pitta och Kapha. Kroppens vävnader och utsöndringsfunktioner, Dhatu och Mala, samt balansen mellan kropp, sinne och miljö.

9–11 april 2027
HYBRID

Modul 3 Ayurvedisk kost och matlagning (3 dagar)

Ayurvediska kostprinciper, smakernas inverkan och matsmältning. Matlagningsdagen är praktisk och genomförs på plats med ayurvediska råvaror och kryddor.

Modulerna 1–3 kostar tillsammans 9 800 kr inklusive moms. Matlagningsdagen i modul 3 kan även bokas separat för 1 250 kr inklusive moms.

FRÅGOR & ANMÄLAN

info@rasayana.se



Läroplan

Modulerna 4–7 kräver tidigare moduler eller motsvarande kunskaper. Avgiften är 3 500 kr inklusive moms per modul.

1–2 maj 2027
PÅ PLATS

Modul 4 Ayurvedisk diagnostik med puls tunga naglar och ansikte (2 dagar)

Diagnostik genom observation av puls, tunga, naglar och ansikte. Praktisk träning i pulsläsning och tecken på obalans.

5–6 juni 2027
PÅ PLATS

Modul 5 Ayurvedisk diagnostik på djupet (2 dagar)

Fördjupning och praktisk träning i puls-, nagel- och tunganalys.

3–4 juli 2027
HYBRID

Modul 6 Ayurveda och sinnet (2 dagar)

Ayurvediska principer för förståelse av mental balans, vardagsrutiner och välbefinnande.

7–8 augusti 2027
HYBRID

Modul 7 Panchakosha och energikanaler (2 dagar)

Panchakosha och kroppens energikanaler ur ett ayurvediskt perspektiv.

FRÅGOR & ANMÄLAN

info@rasayana.se



Läroplan

Modulerna 8–12 är för dig som vill fullfölja utbildningen till ayurvedisk livsstilskonsult. Avgiften är 3 500 kr inklusive moms per modul.

4–5 september 2027
HYBRID

Modul 8 Matsmältning del 1 (2 dagar)

Ayurvediska perspektiv på matsmältningen och dess betydelse för hälsan.

2–3 oktober 2027
HYBRID

Modul 9 Matsmältning del 2, stress och livsstilsbesvär (2 dagar)

Fördjupning i matsmältning, stress och livsstilsrelaterade besvär. Elevpraktik med elevkonsultationer.

30–31 oktober 2027
HYBRID

Modul 10 Andning, allergier och immunförsvar (2 dagar)

Ayurvediska perspektiv på andningsbesvär och allergier samt hur immunförsvaret kan stödjas. Elevpraktik med elevkonsultationer.

4–5 december 2027
HYBRID

Modul 11 Ayurveda och kvinnors hälsa (2 dagar)

Kvinnors hälsa ur ett ayurvediskt perspektiv, med fokus på olika livsfaser och egenvård. Elevpraktik med elevkonsultationer.

15–16 januari 2028
HYBRID

Modul 12 Ämnesomsättning, hud, sömn och Panchakarma (2 dagar)

Ämnesomsättningsrelaterade obalanser, hudproblem och sömn samt en introduktion till Panchakarma.