

AYUR **YOGA**<sup>TM</sup>

BALANS IN JE LEVEN & *BEWUSTZIJN*



AyurYoga  
Opleidingsgids  
2018/2019

## Inhoud

Welkom! .....	3
Inleiding .....	4
Oriëntatie .....	4
Missie & Doelen .....	4
Het team .....	5
Toelatingscriteria .....	5
Aanmelden .....	5
Opleiding Ayuryoga Therapist & Teacher .....	6
Studieprogramma .....	6
Rode draad door de opleiding .....	6
Curriculum .....	6
Therapeutische vorming (TV) .....	7
Medische Basiskennis (MBK) .....	7
Massagetechnieken .....	7
Intervisie .....	8
Praktijklessen .....	8
Stage .....	8
Afstudeerscriptie .....	8
Studiebelasting .....	9
1 <sup>e</sup> jaar .....	9
2 <sup>e</sup> jaar .....	11
3e jaar .....	13
4e jaar .....	15
Begeleiding .....	16
Studiekosten .....	17
Materiaalkosten .....	17
Literatuurlijst .....	18
Literatuurlijst yoga - leerjaar 1 en 2 .....	18
Literatuurlijst yoga - leerjaar 3 en 4 .....	18
Literatuurlijst Ayurveda .....	19
Literatuurlijst MBK en psbk .....	19
Literatuurlijst therapeutische vorming .....	20
Literatuurlijst onderzoek .....	20

Examens en toetsing .....	21
Toetsing .....	21
Diplomering .....	21
Organisatie .....	22
Studentenraad .....	22
Secretariaat & contactgegevens .....	22
Leslocaties .....	22
Copyright .....	22
Bijlage 1 .....	23
Aanmeldingsprocedure .....	23
Bijlage 2 .....	24
Toetsingskader & eindtermen .....	24
Eindtermen 1e jaar .....	24
Eindtermen 2e jaar .....	24
Eindtermen 3e en 4e jaar .....	25

Welkom!

Voor je ligt de studiegids 2018/2019 voor de opleiding Ayuryoga van Ayuryoga Nederland. Wij zijn verheugd je ons lesprogramma te laten zien waar Ayurveda en yoga geïntegreerd als één opleiding wordt aangeboden. In deze 4-jarige opleiding word je opgeleid tot Ayuryoga therapeut en leraar, waarna je een eigen praktijk kunt starten. Je kunt er ook voor kiezen een eigen lesprogramma te volgen die meer gericht is op de persoonlijke ontwikkeling. In de inhoudsopgave kun je zien over welk onderwerp je meer wilt weten.

Voor meer informatie kun je altijd contact met ons opnemen via [ayuryoga@ayuryoganederland.nl](mailto:ayuryoga@ayuryoganederland.nl) en telefoonnummer 06 12 96 96 90.

*Carla van Dijk, opleidingscoördinator Ayuryoga Nederland*



## Inleiding

Ayurveda en yoga worden vaak, al dan niet in combinatie met elkaar, gebruikt om antwoorden te vinden op diepgaandere levensvragen. Dit kan je toepassen op jouw eigen leven, maar je kunt het ook gebruiken bij het helpen van anderen bij het vinden van oplossingen.

Wanneer je kiest voor Ayurveda zal je merken dat dit een behoorlijke studie vereist. Ook het kiezen van een type yoga kan lastig zijn: welke yoga past bij de problematiek?

De Ayuryoga-opleiding probeert hier een antwoord en richting aan te geven door een combinatie te maken tussen beide wetenschappen van Ayurveda en Yoga, Ayuryoga. Dit lesaanbod heeft zoveel praktische aspecten, dat je al vrij snel het geleerde in de praktijk kunt omzetten. Daarnaast werkt Ayuryoga Nederland vanuit een bepaalde traditie. Deze traditie bepaalt de structuur van het lesaanbod. Hierdoor kan jij steeds weer de relatie leggen tussen de onderlinge lessen.

## Oriëntatie

Je kunt de lessen van Ayuryoga Nederland op verschillende manieren volgen. In het eerste jaar kun je je oriënteren en heb je de mogelijkheid om na te gaan of deze opleiding iets voor jou is. Je kunt ook, als je al een opleiding in Ayurveda en/of yoga hebt gedaan, eerst een aantal opfrislessen volgen, waarna je samen met de docent kunt bepalen in welk studiejaar je het best kunt insteken. Hierna kun je bepalen of het voor jou de moeite waard is verder te gaan met de opleiding. Is het wat voor jou, dan kun je de totale vierjarige HBO-opleiding volgen tot Ayuryoga Teacher en Therapist (AYT&T).

## Missie & Doelen

De Ayuryoga opleiding leidt op tot Ayuryoga Therapist & Teacher (AYT&T). Dat is het doel van Ayuryoga Nederland met deze opleiding.

Onze visie is dat een Ayuryoga therapeut zich van de Ayurveda Practitioner (AP) onderscheidt, doordat yoga ingezet wordt als therapeutisch instrument. Dit in tegenstelling tot de Ayurveda waar geneeskunde en het inzetten van Ayurveda supplementen de therapeutische instrumenten zijn. In de Ayuryoga opleiding wordt wel veel aandacht besteed aan voeding en leefstijl. Dit is namelijk ook een belangrijk onderdeel van de yoga beoefening en leefstijl.

## Het team

Aan de opleiding zijn diverse docenten verbonden. Naast het vaste docententeam geven ook (internationale) gastdocenten college.

Carla van Dijk	Opleidingscoördinator Docent Ayurveda & Therapeutische vaardigheden
Uta Bisseswar	Hoofddocent Yoga, 3 <sup>e</sup> en 4 <sup>e</sup> leerjaar
Carmen Lai	Yogadocent, 2 <sup>e</sup> leerjaar
Wendy Compeer	Yogadocent, 1 <sup>e</sup> leerjaar
Dafina Tanase	Leerlijnonderzoek en scriptiebegeleiding

Medische Basiskennis wordt verzorgd door docenten van Interreel.

De docent van het leerjaar is verantwoordelijk voor de begeleiding van dit leerjaar. Echter kunnen inhoudelijke onderdelen ook door een andere docent uit het Ayuryoga team worden onderwezen.

## Toelatingscriteria

Je kunt de opleiding Ayuryoga Therapist & Teacher (AYT&T) volgen als je ouder dan 18 jaar bent, HBO-denkniveau hebt en de Engelse taal voldoende beheerst. Voor afgestudeerden van één van de HBO Ayurveda-opleidingen gelden vrijstellingen voor de Ayurveda en MBK. Dit kan ook gelden als je via andere opleidingen geschoold bent in de Ayurveda. In dat geval bepalen we aan de hand van een persoonlijk gesprek (EVC) welke vrijstellingen verleend kunnen worden. Als je een yoga-opleiding hebt gevolgd van minimaal 300 uur is er vrijstelling van yogalessen in het eerste studiejaar mogelijk. MBK en Ayurveda moeten wel vanaf het 1e jaar gevolgd worden.

## Aanmelden

Via het aanmeldformulier kun je je aanmelden voor de opleiding Ayuryoga. Je kunt dit formulier opvragen bij het secretariaat. De aanmeldingsprocedure vind je in de bijlage.

# Opleiding Ayuryoga Therapist & Teacher

## Studieprogramma

Alle leerjaren Ayuryoga (1<sup>e</sup> t/m 4<sup>e</sup> jaar) hebben in een studiejaar op dezelfde dag les. Het lesrooster laat zien welke dagen dat zijn. Sommige onderdelen, zoals de integrale yogales en meditatie practicum, worden aan alle studenten tegelijk gegeven. Andere onderdelen worden in het eigen leerjaar-onderwezen en in een apart leslokaal gegeven.

## Rode draad door de opleiding

De nadruk wordt inhoudelijk gelegd op het omzetten van de yoga-filosofie naar de yoga en levenspraktijk. Voor de docenten ligt de nadruk op het ERVAREN van de yoga en de speciale aanpak door de Himalaya Traditie. De docenten beschouwen zich als guides op het pad van eigen ervaring. Daarom beginnen de lesdagen met het zelf ervaren van yoga, meditatie en stilte en van daaruit wordt de theorie behandeld. Zo wordt voorkomen dat je te veel 'in het hoofd' zit wanneer het om het begrijpen van de yoga wetenschap gaat. De yoga-oefeningen voor lichaam, adem en geest worden op volgorde en in een bepaalde structuur behandeld.

## Curriculum

### In het 1e en 2e jaar voor Ayurveda en Yoga

- Persoonlijke ontwikkeling
- Het aanleren van basisoefeningen zoals gewrichts- en klieroefeningen
- Makarasana
- Systematische ontspanningstechnieken
- Oefeningen om de adem te verdiepen en te verfijnen
- Basistechnieken voor meditatie.
- Het achtvoudige pad volgens de Yoga Sutras
- Eerste twee ladders van het Ashtanga yogapad
- De ethische regels volgens yama en niyama
- Therapeutschap en leraarschap
- Werken in supportgroepen (eigen leerjaar)
- De eigen sadhana, de verwerking van de lesstof en vragen uit de opleiding.
- Stage en/of praktijkdagen

### In het 3e en 4e jaar voor Ayurveda en Yoga

- Uitbreiding en verdieping bij de fysieke oefeningen op het gebied van
- Ananas verdieping
- Asana-analyse
- Ayurvedische blik omzetten naar de rol van de drie dosha's Vata, Pitta en Kapha binnen de uitoefening van de asanas.
- Therapeutschap en leraarschap.
- Verdieping met accenten op de ontwikkeling van een "strong mind"

- Verdere studie van de yoga sutras van het ashtanga yogapad
- Support groepen en samenwerkend leren
- De eigen sadhana en de verwerking van de lesstof en vragen uit de opleiding

### Leraarschap in het 3<sup>e</sup> en 4<sup>e</sup> jaar

Een aantal belangrijke aspecten komen aan de orde

Hoe kan yoga op diverse manieren worden beoefend:

- gelet op de groepssfeer bij een les die je geeft;
- ten aanzien van afzonderlijke cliënten die je wilt behandelen;
- Therapeutische vorming (TV)
- Intervisie
- Afstudeerscriptie
- Stage

### Filosofie

De hieronder genoemde filosofieën komen aan de orde in alle leerjaren:

- De Yoga Sutras van Patañjali, vooral Yama-Nyama en Klesha's. Hoe ver ben je met dit onderdeel gevorderd?
- Baghavat Gita, de drie Guna's; Satva, Rajas en Tamas.

### Therapeutische vorming (TV)

In dit lesprogramma wordt vooral ingegaan op je attitude en vaardigheden van de (toekomstig) therapeut. In de eerste 2 jaar van de opleiding kunnen massagelessen worden gevolgd pas in het derde jaar wordt er met cliënt behandelingen gewerkt. Om een en ander te oefenen ga je vanaf het 2<sup>e</sup> jaar 2 cliëntdossiers opbouwen dat je oefent met proefcliënten. Hiervoor worden de Ayurveda onderzoeksformulieren - het 8 & 10-voudig onderzoekmodel – gebruikt en deze staan beschreven in het handboek Therapeutische vorming. Vanaf het 3<sup>e</sup> jaar ga je 5 cliëntdossiers opbouwen en hierin worden minimaal 2 behandel- en 2 lesplannen opgenomen. Het format wordt in de les uitgereikt.

### Medische Basiskennis (MBK)

Het lesprogramma MBK en psbk wordt vanaf studiejaar 2019-2020 binnen de opleiding aangeboden. Het diploma MBK is verplicht indien je als Ayuryoga T&T voor vergoeding via de zorgverzekeraar in aanmerking wilt komen.

### Massagetechnieken

De lessen Massagetechnieken worden 2x per jaar in een weekend aangeboden en zijn vrij om te volgen en zijn in eerste instantie bedoeld voor de 1e en 2e jaars studenten van zowel de Ayurveda als Ayuryoga opleiding. Zij staan in het lesrooster vermeld, meer informatie vind je in de therapeutische Werkmap.



## Intervisie

Intervisie betekent collegiale toetsing en ondersteuning. Vanaf het 2<sup>e</sup> jaar gaan de Ayuryoga studenten aan intervisiegroepen deelnemen, waar zij hun casus van de oefen cliënten gaan inbrengen en met elkaar bespreken. De Intervisiemethode wordt in de les uitgelegd. Zie werkmap Therapeutische vorming waarin ook de handleiding Intervisie.

## Praktijklessen

Gedurende de 9 lesdagen Ayuryoga waar ook praktijk wordt geoefend, hebben studenten de gelegenheid om te oefenen aan het verzorgen van Ayuryoga therapie en Ayuryoga lessen. Daarnaast wordt in de Ayurveda (5 dagen) de theorie en praktijk geoefend voor het kunnen toepassen van het Ayurveda anamnese en onderzoekmodel. In de lessen therapeutische vorming (3 dagen) wordt het praktische deel van de therapeut uitgebreid behandeld, zoals communicatie vaardigheden, anamnese technieken zoals de polsdiagnose, voedingsleer waarmee je een voedingsadvies leert geven en een aantal Ayurveda behandeltechnieken. In het 4<sup>e</sup> leerjaar wordt geoefend in het opstellen van een 'bedrijfsplan' waarmee de handvatten voor de beginnende Ayuryoga praktijk worden behandeld.

## Stage

Stage is een verplicht onderdeel van de 4-jarige HBO-opleiding en is bedoeld om praktijkervaring op te doen. We maken daarin een onderscheid tussen groepsstages en individuele stages en je volgt stages voor de Ayurveda en voor de yoga.

### Individuele stages

De individuele stages vinden vooral plaats in het 3<sup>e</sup> en 4<sup>e</sup> jaar. Hier wordt dan gewerkt aan anamneses afnemen, behandel- en lesplannen opstellen, therapie inzetten en lesbegeleiding samen met een cliënt.

### Groepsstages

De groepsstages vinden plaats in een Ashram. De totale duur voor de groepsstage is 4 weken en is opgedeeld:

- 2 weken voor Ayurveda in Ashram Sada Shiva Dham in Loenen
- 2 weken voor yoga in de ashram van de Himalaya traditie in Rishikesh (SRSR), India.

Deze stages zijn onderdeel van onze praktijklessen en beoefening en zijn er op gericht om die praktijkbeoefening toe te passen waar je in de lessen niet voldoende aan toe komt. Door een langere periode met elkaar aan het werk te zijn, vindt een verdieping van de kennis plaats.

De kosten hiervoor worden afzonderlijk in rekening gebracht.

## Afstudeerscriptie

In het 4<sup>e</sup> leerjaar wordt een afstudeerscriptie geschreven. Hiertoe wordt in het 3<sup>e</sup> leerjaar een eerste aanzet gegeven. De scriptiebegeleiding vindt plaats in het 4<sup>e</sup> jaar hiervoor zijn 3 lesdagen ingeroosterd.

In de aanloop naar afstudeerscriptie wordt in het 3e jaar gestart met het leren om Evidence Based materiaal op te zoeken en toe te passen.

## Studiebelasting

Dit is een overzicht van de studiebelasting voor de 4-jarige Ayuryoga opleiding en geeft een beeld van de opzet van het lesprogramma.

*Toelichting:* Het aantal lesdagen en berekende uren is netto inzet. De studiebelasting daarmee is verrekend de extra indirecte inzet die geleverd wordt door de student.

SBU: 28 = EC

Onderwerpen	Aantal lesdagen 6,5 uur per lesdag	Aantal uren	SBU	EC
<b>1<sup>e</sup> jaar</b>				
<b>Ayuryoga</b>				
1.Filosofie, achtergronden en toepassing van Ayurveda en yoga.	2	13	65	1,8
2.Yoga Sutra's, Yoga en de geest.	2	13	65	3,6
2.1 Kennis en structuur, staat van zijn, functies en condities van de geest Baghavad Gita Kennis van Yoga perspectieven en condities.	1	6,5 uur	32,5	1,8
<b>Ayurveda</b>				
3.1 Filosofie, achtergronden en toepassing van Ayurveda	1	6,5 uur	37,9	1,8
3.2 Elementen leer Dosha's, Guna's, Pancha Maha buta.	1	6,5 uur	37,9	1,8
3.3Yoga en Ayurveda als therapeutische inzet: 12 thema's en de ontwikkeling van ziekte (samprapti), oriëntatie prioriteit bij behandelingen.	1	6,5 uur	37,9	1,8
<b>MBK Blok 1</b>				
4.1 Cellen en Weefsels 4.2 Circulatiestelsel 4.3 Spijsverteringstelsel 4.4 Ademhalingsstelsel	6	39	280	10

<b>Yoga en Ayurveda Therapeuticum</b>				
5. AyurYoga Therapeutisch gereedschap en vaardigheden.	1	6,5	50,9	1,8
5.1 Yama's en Nyama's en de effecten, asana, pranayama.	1	6,5	50,9	1,8
5.2 Basisprincipes van de therapeutische relatie, Anamnese, lesplan, behandelplan opzet en dossiervorming	1	6,5	50,9	1,8
5.3 Voedingsleer en levensstijl				
5.4 Didactiek	1	6,5	7,5	0,3
	1	6,5	15	0,5
<b>Groepsvaardigheden</b>				
6. Practicum yoga therapeutische toepassingen				
<b>Practicum Yoga en Ayurveda</b>				
7. Literatuuronderzoek + oriëntatie scriptie opzet+ mentorschap		20	210	7,5
7.1 Stage 4 weken totaal á 7 dagen á 10 uur per dag	7	70	128	4,6
7.2 8 & 10-voudig onderzoek en behandelplannen maken	1	6,5	44	1,57
7.3 Intervisie oefenles	1	6,5	309,5	0,4
<b>Praktijkles/ workshop</b>				
8. De professionele praktijk Opzet praktijk, kennis van wet en regelgeving, hygiëne	nvt			
<b>Thuiswerkopdrachten</b>	(250u)		375	13,4
<b>2 toetsen per jaar</b>	1	6,5	13,4	0,5
<b>Totaal 1<sup>e</sup> jaar (22 lesdagen)</b>	<b>29</b>	<b>188u</b>	<b>1593</b>	<b>56,8</b>

2 <sup>e</sup> jaar				
	Dagen	Uren	SBU	EC
<b>Yoga</b>				
1. Filosofie, achtergronden en toepassing van Ayurveda en Yoga.	2	6,5	65	4,1
2. Yoga Sutra's, Yoga en de geest.	2	13	65	4,1
2.1 Kennis en structuur, staat van zijn, functies en condities van de geest Baghavat Gita Kennis van Yoga perspectieven en condities.	1	6,5	32,5	2,
<b>Ayurveda</b>				
3.2 Yoga en Ayurveda als therapeutische inzet: 12 thema's en de ontwikkeling van ziekte (samprapti) 1 <sup>e</sup> deel, prioriteit bij behandelingen.	1	6,5	55,3	2
3.3 De drie Guna's, Prana, Ojas, Tejas	1	6,5	55,3	2
<b>MBK en psbk Blok 2</b>				
4. 1 Motorisch Stelsel 4.2 Sensorisch stelsel & Huid 4.3 Hormoonstelsel 4.4 Zenuwstelsel	6	39	280	10
<b>Yoga en Ayurveda Therapeuticum</b>				
5. AyurYoga Therapeutisch (1 dag Yoga) gereedschap en vaardigheden.	2	13	37,5	1,3
5.1 Yama's en Nyama's en de effecten, asana, pranayama	2	13	50,9	1,8
5.2 Basisprincipes van de therapeutische relatie, Anamnese, behandelplan opzet en dossiervorming (3x)	2	13	57,5	2,1
5.3. Voedingsleer en leefstijl (opzet dieetplan)	1	6,5	27	1
5.4 Didactiek (opzet lesplan)	1	6,5	28	1
<b>Groepsvaardigheden</b>				
6. Practicum yoga therapeutische toepassingen	1	6,5	86	3,1

<b>Practicum</b>				
7. Literatuuronderzoek + scriptie opzet+ mentorschap	1	6,5	69,3	2,5
7.1 Stage 4 weken totaal à 6 dagen à 10 uur per dag	7	70	170	6,1
7.2 8 &10-voudig onderzoek en 2 behandelplannen maken	2	13	58,5	2,1
7.3 Intervisie (3x buitenschools)	1,5	10,5	35	1,3
<b>Praktijkles/ workshop</b>				
8. De professionele praktijk Opzet praktijk, kennis van wet en regelgeving, hygiëne. Opzet praktijkplan.	1	6,5	27	06
<b>Thuiswerkopdrachten</b>	(250 u)		375	13,3
2 toetsen per jaar	1	6,5	13,4	0,5
<b>Totaal 2e jaar (26 lesdagen)</b>	<b>34,5</b>	<b>264</b>	<b>1687</b>	<b>68</b>

3e jaar				
	Dagen	Uren	SBU	EC
<b>Yoga</b>				
1.Filosofie, achtergronden en toepassing van Ayurveda en yoga.	1	6,5	32,5	2
2.Yoga Sutra's, Yoga en de geest.	1	6,5	32,5	2
2.1 Kennis en structuur, staat van zijn, functies en condities van de geest Baghavat Gita Kennis van yoga perspectieven en condities.	1	6,5	32,5	2
<b>Ayurveda</b>				
3.1 Yoga en Ayurveda als therapeutische inzet: 12 thema's en de ontwikkeling van ziekte (samprapti) 2° deel, prioriteit bij behandelingen.	2	13	65	1,08
3.2 Agni, Ama, spijsvertering.	2	13	65	1,08
<b>MBK en psbk blok 3</b>				
4.1 Urinewegstelsel 4.2 Genitaal stelsel 4.3 Levensfase 4.4 Wetgeving 4.5 EHBO (oriëntatie)*	6	39	280	10
<b>Yoga &amp; Ayurveda</b>				
5. AyurYoga Therapeutisch gereedschap en vaardigheden (1 dag yoga).	2	13	37,5	1.4
5.1 Yama's en Nyama's en de effecten, asana, pranayama	2	13	37,5	1.4
5.2 Basisprincipes van de therapeutische relatie, Anamnese, les en behandelplan opzet en dossiervorming (3x)	3	13	65,5	2,34
5.3 Voedingsleer, kruidenleer en leefstijl: dieetplan (1x)	1	6,5	19,5	0,7
5.4 Didactiek: lesplan (1x)	1	6,5	19,5	0,7

<b>Groepsvaardigheden</b>				
6. Practicum yoga therapeutische toepassingen	1	6,5	86	3
<b>Practicum</b>				
7. Literatuuronderzoek + oriëntatie afstudeerscriptie + mentorschap	0,5	3,2	20,5	0,73
7.1 Stage 4 weken totaal 7 dagen à 10 uur per dag	7	70	164	5,09
7.2 8 & 10-voudig onderzoek en 5 lesplannen/ behandelplannen maken	3	19,5	86,25	3
7.3 Intervisie 3x (buitenschools)	1,5	10,5	35	1,25
<b>Praktijkles/ workshop</b>				
8. De professionele praktijk Opzet praktijk, kennis van wet en regelgeving, hygiëne	2	13	46,5	1,66
<b>Thuiswerkopdrachten</b>			375	13,39
Toetsen 2x	1	6,5	10,	0,4
<b>Totaal 3<sup>e</sup> jaar (28,5 lesdagen)</b>	<b>37</b>	<b>265,7</b>	<b>1870</b>	<b>66,8</b>

4e jaar				
	Dagen	Uren	SBU	EC
<b>Yoga</b>				
1. Filosofie, achtergronden en toepassing van Ayurveda en Yoga.	1	6,5	32,5	2
2.1 Yoga Sutra's, Yoga en de geest.	1	6,5	32,5	2
2.2 Kennis en structuur, staat van zijn, functies en condities van de geest Baghavat Gita. Kennis van Yoga perspectieven en condities.	1	6,5	32,5	2
<b>Ayurveda</b>				
3.1 Yoga en Ayurveda als therapeutische inzet: 12 thema's en de ontwikkeling van ziekte (samprapti) (3 <sup>e</sup> deel), prioriteit bij behandelingen.	2	13	65	2,3
3.2 Ayurveda optioneel	1	6,5	32,5	1,08
<b>MBK en psbk blok 4</b>				
4. 1 Medicijnleer 4.2 Psychologie 4.3 Psychopathologie 4.4 Therapeutische vorming* 4.5 Therapeutische gespreksvoering *	6	39	280	10
<b>Ayuryoga</b>				
5. AyurYoga Therapeutisch gereedschap en vaardigheden.	1	6,5	13,5	0,5
5.1 Yama's en Nyama's en de effecten, asana, pranayama	1	6,5	37,5	1,4
5.2 Basisprincipes van de therapeutische relatie, Anamnese en gespreksvoering k+ Praktijkopdrachten	1	6,5	314	11,2
5.3 Voedingsleer, kruidenleer en leefstijl (dieetplan maken)	1	6,5	35	1,25
5.4 Didactiek (lesplan maken)	1	6,5	35	1,25
<b>Groepsvaardigheden</b>				
6. Practicum, yoga therapeutische toepassingen	1	6,5	10,5	0,4



<b>Practicum</b>				
7.1 Literatuuronderzoek + afstudeerscriptie opzet+ mentorschap	3,5	19,5	31,5	1,1
7.2 Stage 4 weken totaal á 7 dagen á 10u per dag	7	70	196	7
7.3 8 & 10voudig onderzoek en 5 lesplannen/ behandelplannen maken	3	19,5	105,5	3,77
7.4 Intervisie 3x (buitenschools)	1,5	10,5	35	1,25
<b>Praktijkles/ workshop</b>				
8. De professionele praktijk Opzet praktijk, kennis van wet en regelgeving, hygiëne	2	13	46,5	1,66
<b>Thuiswerkopdrachten</b>		<b>416</b>	<b>666</b>	<b>23,8</b>
Toets 1x en 1x examenopdracht	1	6,5	18	0,6
<b>Totaal 4<sup>e</sup> jaar (28 lesdagen)</b>	<b>37</b>	<b>678,5</b>	<b>1964</b>	<b>70</b>
<b>Totaal gehele opleiding</b> <b>Correcties voorbehouden</b>	<b>138,5</b>	<b>1402,7</b>	<b>7172,8</b> <b>SBU</b>	<b>256</b> <b>EC</b>

(Wijzigingen aan dit basisoverzicht zijn voorbehouden, zoals extra lesdagen die kunnen worden ingepland. Wijzigingen wordt tijdig meegedeeld.)

\* Voor deze MBK-lessen kan vrijstelling worden aangevraagd, indien de lessen elders binnen de opleiding worden gevolgd en geëxamineerd.

## Begeleiding

Aan ieder studiejaar is een eigen docent en een mentor verbonden. Zij dragen zorg voor de studiebegeleiding van de studenten. Het ingeleverde huiswerk wordt nagekeken, beoordeeld en 2x per jaar vindt een tussentijdse evaluatie plaats waar de studievorderingen en eventuele belemmeringen worden besproken.

## Studiekosten

De basisopleiding Ayuryoga bedraagt € 2450,- per jaar. Het MBK-programma wordt apart in rekening gebracht en kost € 95,- per lesdag. Per jaar volg je gemiddeld 7 lesdagen MBK.

Voor de Ayuryoga Therapist & Teacher opleiding gelden de volgende kosten:

- Inschrijving: € 95,00.
- Collegegeld per studiejaar: € 2450,00.
- Ongeveer € 300,- per studiejaar aan boeken en cursusmateriaal.
- Een verplichte (groeps-)stage van 2 weken Ayurveda in Nederland en 2 weken yoga in India. Deze stagemomenten zijn over de 4 jaar verspreid. 4 weken stage/studie kosten samen: € 2050,-. Je dient je eigen vliegticket en vervoer naar India te verzorgen. Natuurlijk kunnen wij tegen meerprijs een taxi (Delhi naar de Ashram te Rishikesh) boeken.

## Materiaalkosten

- Yoga materiaal: dit is aanwezig op de opleiding, doe wel gemakkelijk zittende kleding aan.
- Neem zelf papier en schrijfbenodigdheden mee.
- Literatuur: in onderstaand overzicht staat per leerjaar vermeld welke literatuur verplicht wordt gesteld. Aanschaf van de literatuur doe je zelf.

## Literatuurlijst

### Literatuurlijst yoga - leerjaar 1 en 2

- **Yoga Mastering the Basics** - Sandra Anderson, Rolf Sovik, 2000 Himalayan Institute Press, ISBN 0-89389-155-X
- **Exercises for Joints&Glands** – Swami Rama, Himalayan Institute Press, second edition 2007, ISBN: 978-0-89389-264-7
- **Philosophy of Hatha Yoga** – Swami Veda Bharati, Himalayan Institute Press; 2 Sub edition (June 1985) ISBN 978-0893890889
- **Science of breath A practical Guide** – Swami Rama, Rudolph Ballentine, Alan Hymes, Himalayan Institute Press ISBN 978-0-89389-151-0
- **Yoga-anatomie** – geïllustreerde gids van asana's en ademhalingsoefeningen – Leslie Kaminoff, Amy Matthews, 2013 Gotmer Uitgeversgroep ISBN 9789401301145
- **Meditation and its Practice** – Swami Rama, eighth Printing 2011, Himalayan Institute Press ISBN 978-0-89389-153-4
- **The Royal Path, Practical Lessons on Yoga** – Swami Rama, Himalayan Institute Press, new edition 2007 ISBN 0.89389.152.5
- **The Art of Joyful Living** – Swami Rama, Himalayan Institute Press ISBN 978-0893892364
- **Conscious Living, A Guidebook for Spiritual Transformation** - Swami Rama, 2005, Himalayan Institute Hospital Trust, ISBN 81-88157-03-1

### Aanbevolen boeken

- **Living with the Himalayan Masters** - Swami Rama, 2007, Himalayan Institute Press, ISBN 978-0893891565
- **Meditation the Art and Science** – Swami Veda Bharati, 2008, Wisdom Tree, ISBN 978-81-8328-115-7
- **Choosing a Path** - Swami Rama, 2007 Himalayan Institute Press, ISBN 9780893890773
- **Yoga Psychology, A Practical Guide to Meditation** - Swami Ajaya, 1976 Himalayan Institute Press, ISBN 978-0893890520
- **Creative Use of Emotion** - Swami Rama & Swami Ajaya, ISBN 978-0893890933
- **Anatomy of Hatha Yoga A manual for students, teachers and practitioners** – H. David Coulter, Body and Breath ISBN 9780970700636

### Literatuurlijst yoga - leerjaar 3 en 4

- **Perennial Psychology of the Bhagavad Gita** – Swami Rama, 2007 Himalayan Institute Press; ISBN 978-0893890902
- **God** – Swami Veda Bharati, 1998 The Himalayan International Institute of Yoga Science & Philosophy, ISBN 9780893890605
- **Yoga and Psychotherapy: The evolution of consciousness** - Swami Rama, Rudolph Ballentine, Swami Ajaya, 1976 Himalayan Institute Press, ISBN 978-0893890360
- **Yoga for your type** – David Frawley, Lotus Press ISBN 978-0910261302

- **Yoga and Ayurveda**, Self-Healing and Self-Realization – David Frawley, 1999 Lotus Press ISBN 978-0914955818
- **Ayurveda and the Mind**, the Healing of Consciousness - David Frawley, 1997 Lotus Press ISBN 978-0914955368
- **Mantra and Meditation** – Pandit Usharbudh Arya, 1981 Himalayan Institute Press ISBN 978-0893890742

#### Aanbevolen boeken

- **Superconscious Meditation** - Swami Veda Bharati/ Pandit Usharbudh Arya, 1974 Himalayan Institute Press, ISBN 0893890359
- **Ayurvedic Yoga Therapy** - Mukunda Stiles
- **Structural Yoga Therapy** - Mukunda Stiles
- **Yoga Therapy: A Guide to the Therapeutic Use of Yoga and Ayurveda for Health and Fitness** - A.G. Mohan and Indra Mohan
- **Yoga Sutras of Patanjali, A translation and Commentary, Volume I** - Samadhi Pada, Swami Veda Bharati
- **Yoga Sutras of Patanjali, A translation and Commentary, Volume II** - Sadhana Pada, Swami Veda Bharati
- **How to know God, the yoga aphorisms of Patanjali** - Swami Prabhavananda and Christopher Isherwood
- **The Secret of the yoga sutra, samadhi pada** (commentary on the first Chapter) - Rajmani Tigunait
- **The practice of the yoga sutra, sadhana pada** (commentary on the second Chapter) - Rajmani Tigunait

#### Literatuurlijst Ayurveda

##### Leerjaar 1 t/m 4

- Ayuryoga Nederland, **Syllabus Ayuryoga** (verkrijgbaar via het secretariaat)
- **Textbook of Ayurveda**, Volume 1 - Fundamental Principles of Ayurveda - Vasant Lad, 2002, Ayurvedic Press, ISBN 9781883725075
- **Yoga and Ayurveda**, Self-Healing and Self-Realization – David Frawley, 1999 Lotus Press ISBN 978-0914955818

#### Literatuurlijst MBK en psbk

- **Merck Manual Medisch Handboek**, M.H. Beers (hoofdredacteur), 2e geheel herziene editie, 2005, Bohn Stafleu van Loghum, ISBN 9789031343003
- **Anatomie en fysiologie van de mens**, Grégoire, L., Van Straaten-Huygen, A., Trompert, R.4e druk, 2007), ThiemeMeulenhoff, 3de druk 2007, 492 bladzijden, ISBN 9789006950953 (4de druk is in aantocht docent geeft aan wanneer die gebruikt gaat worden)

- **Pinkhof Geneeskundig Woordenboek**, Van Everdingen, J. J. E. Red, Van den Eerenbeemt, A. M. M. Red, 12de druk, 2012, Bohn Stafleu van Loghum, ISBN: 9789031391219  
Pinkhof Geneeskundig Woordenboek is ook verkrijgbaar in een digitale versie.  
Een vergelijkbaar geneeskundig woordenboek is toegestaan, in overleg met de docent.
- **Klinische psychologie, Theorieën en psychopathologie**, Van der Molen, Perreijn, van den Hout, 2de druk, Noordhoff Uitgevers ISBN978- 90-01-40002-6

#### Aanbevolen boeken

- Nederlandse Vereniging voor Psychiatrie, **Diagnostische Criteria van de DSM-V-TR**, 1<sup>de</sup> druk 2016
- Oorspronkelijke uitgave American Psychiatric Association, Washington DC (vertaling Koster-de Goes, drukkerij Wilco)
- DSM V is nog niet vertaald, na de vertaling zal deze uitgave gebruikt worden

#### Literatuurlijst therapeutische vorming

##### 1<sup>e</sup> t/m 4<sup>e</sup> jaar

- **Klinische psychologie**, Theorieën en psychopathologie, Van der Molen, Perreijn, van den Hout, 2de druk, Noordhoff Uitgevers, ISBN978- 90-01-40002-6
- **Psychologische gespreksvoering** - prof. G. Lang, 13e druk 2007, Nelissen Soest
- **Coachende gespreksvoering** - W. Donders, 2e druk 2011, Boom Lemma
- **Handboek Therapeutische vorming** - C. van Dijk, Uitgave Ayuryoga Nederland

#### Literatuurlijst onderzoek

- **Evidence-based practice voor paramedici** - S. Kuiper, ea, 3de druk 2012, Uitgeverij Lemma, Den Haag
- **Wat is onderzoek?** Praktijkboek methoden en technieken voor het hoger beroepsonderwijs - N. Verhoeven, 5de druk 2013, Boom onderwijs,
- **Dit is Onderzoek**, Handleiding voor kwantitatief en kwalitatief onderzoek – B. Baarda

##### Al opgenomen in de reader:

- Koopmans, R., Benthem, P., & Offringa, M. (2008), **De juiste vragen stellen, Inleiding in Evidence-Based Medicine** - <http://www.springerlink.com/index/Q221858340J3X362.pdf>
- Maarten Bode (2014), **Ayurveda en Evidence Based Medicine**, de kritiek voorbij *Tijdschrift voor Integrale Geneeskunde*
- Dhruva, A., Hecht, F. M. ea. (2014), **Correlating traditional Ayurvedic and modern medical perspectives on cancer: results of a qualitative study**, *Journal of Alternative and Complementary Medicine (New York, N.Y.)*, 20(5), 364–70. doi:10.1089/acm.2013.0259
- Furst, D. E., Manohar, P. R. ea. (2011), **Double-blind, randomized, controlled, pilot study comparing classic ayurvedic medicine, methotrexate, and their combination in rheumatoid arthritis**, *Journal of Clinical Rheumatology: Practical Reports on Rheumatic & Musculoskeletal Diseases*, 17(4), 185–192. doi:10.1097/RHU.0b013e31821c0310

## Examens en toetsing

Binnen de opleiding Ayuryoga wordt door beoordelingen, toetsing en examens gekeken of je als student de leerdoelen van het programma hebt gerealiseerd. Deze toetsing gebeurt door het studiejaar heen en is afronding van een studiefase.

Heb je de Ayuryoga opleiding doorlopen en de examens, stage en de scriptie met een voldoende afgerond, dan ontvang je het Ayuryoga T&T diploma. Je hebt dan 200 EC behaald. Met de volledige MBK/psbk-scholing (op HBO-niveau) die in de opleiding wordt aangeboden behaal je 40 EC. Na het afleggen van het eindexamen daarvoor ontvang je het SNRO diploma (via Terreel). De totale opleiding bestaat daarmee uit 240 EC.

Om de examens Ayuryoga T&T af te mogen leggen moet ieder voorafgaand studiejaar met een voldoende en de te behalen studiepunten zijn afgesloten. Voor MBK/psbk moeten de 6 lesdagen per studiejaar gevolgd zijn en de tentamens met een voldoende zijn afgesloten.

## Toetsing

De lessen Ayurveda, yoga, Therapeutische vorming, leerlijn onderzoek en MBK worden getoetst en bestaan uit:

- Maandelijkse thuiswerkopdrachten en essays.
- Aanwezigheid tijdens studiedagen.
- Evaluatie en voortgangsgesprekken
- Jaarlijks schriftelijke en praktijktoetsen.

Het geven van proefflessen of een onderdeel zijn van een les die mede beoordeeld kan worden door een docent/senior examinerator.

## Diplomerings

De opleiding is in 2 onderdelen opgebouwd en voor beide onderdelen wordt een apart diploma uitgereikt:

- Ayuryoga
- Medische Basiskennis (MKB)

Beide onderdelen zijn verplicht en moeten met een voldoende worden afgesloten als je het diploma op het HBO-niveau wilt behalen.

Wanneer je voor een programma kiest dat gericht is op persoonlijke ontwikkeling en geen belangstelling hebt voor een officieel diploma, kunnen de onderdelen uit het lesprogramma worden gewijzigd. Dit zal in overleg plaatsvinden. Het basisprogramma van Ayuryoga blijft wel gehandhaafd.

## Organisatie

De opleiding Ayuryoga is ondergebracht in een stichting met een bestuur. Daarnaast zijn er een aantal commissies die ondersteunende werkzaamheden verrichten zoals: examencommissie, onderwijscommissie, werkveldadviescommissie.

De stichting heeft een opleidingscoördinator die ook de administratieve taken verricht.

## Studentenraad

Ayuryoga heeft een studentenraad, die is samengesteld uit 1 of 2 studenten per leerjaar. De studentenraad bespreekt onderwerpen die alle studenten aangaat en geeft advies aan de Opleidingscoördinator.

## Secretariaat & contactgegevens

Het secretariaat en bezoekadres van Ayuryoga Nederland is gevestigd:

Dayer 4

3131 CB Vlaardingen

Telefoon: 06 12 96 96 90

E-mail: [ayuryoga@ayuryoganederland.nl](mailto:ayuryoga@ayuryoganederland.nl)

Website: [www.ayuryoganederland.nl](http://www.ayuryoganederland.nl)

## Leslocaties

De Ayurveda en yogalessen worden gegeven bij:

Saktiisha Yoga Centre

Javastraat 12 in Den Haag

De lessen Therapeutische vorming vinden plaats in Vlaardingen.

De locatie is afhankelijk van het aantal aanmeldingen.

- Bij maximaal 5 aanmelding Dayer 4, 3131 CB Vlaardingen.
- Vanaf 6 aanmeldingen Emaus 44b, 3131 CR Vlaardingen.

## Copyright

Al het studiemateriaal dat door de opleiding wordt aangeboden valt onder copyright van Ayuryoga Nederland

## Bijlage 1

### Aanmeldingsprocedure

1. Vooraf wordt informatie opgevraagd, mondeling en/of schriftelijk gegeven over de opleiding Ayuryoga
2. Zo mogelijk vindt een oriëntatiegesprek plaats met de opleidingscoördinator
3. Kandidaat studenten sturen ter beoordeling diploma's en overige van toepassing zijnde documenten toe (EVC).
4. Binnen 14 dagen ontvangt de kandidaat schriftelijk een uitslag t.a.v. toelating
5. Na toelating van de student wordt een aanmeldingsformulier, informatie betreffend het studiejaar, een lesrooster en een factuur toegestuurd.
6. Een inschrijfformulier geldt als contract en is geldig voor de periode waarvoor de student zich heeft ingeschreven opleiding/cursus. De lesgeld betaling geldt voor maximaal 1 studiejaar. Per studiejaar wordt een factuur afgegeven.
7. Indien het een aanmelding betreft waar vrijstelling van bepaalde onderdelen wordt gevraagd, wordt een vakdocent om advies gevraagd en wordt de examencommissie om toestemming gevraagd. Dit onderdeel van de procedure kan een week extra tijd vergen.



## Bijlage 2

### Toetsingskader & eindtermen

Het toetsingskader van de opleiding is gebaseerd op de eindtermen. Deze eindtermen geven aan waar het opleidingsprogramma aan moet voldoen en de student weet wat hij moet beheersen om na 4 jaar bekwaam te kunnen starten als Ayuryoga docent/therapeut.

#### Eindtermen 1e jaar

1. De student is in staat om uit te leggen wat yoga, haar centrale boodschap en het filosofisch fundament is.
2. De student kan een beknopte uitleg geven van elk van de grote stromingen in de yoga traditie, welke zijn besproken; Raja yoga, Bhakti yoga, Karma yoga, Jnana yoga en Hatha yoga.
3. De student kan het pad van Astanga-yoga uitgebreid toelichten.
4. De student begrijpt de relatie tussen de kennis van yoga en anatomie, met nadruk op het ademhalingsstelsel en het centrale zenuwstelsel.
5. De student heeft de gewenste houding voor een student geïntegreerd in zijn of haar persoonlijkheid, dit komt duidelijk naar voren in het sadhana journaal en de lesinteracties.
6. De student is erin geslaagd om een solide start te maken om de basispilaren van yoga te integreren in het leven, dit komt duidelijk naar voren in het sadhana journaal en de lesinteracties.
7. De student is begonnen om in de eigen omgeving de verworven kennis en inzichten waar gewenst te delen. Dit wordt gerapporteerd in het sadhana journaal.
8. De student is in staat om de beoefening van makarasana in de juiste stappen te doen en kan dit toelichten.
9. De student is in staat om de beoefening van shavasana in de juiste stappen te doen en toe te lichten.
10. De student is in staat om de beoefening van een korte meditatie in de juiste stappen te doen en toe te lichten.

#### Eindtermen 2e jaar

1. De student begrijpt hoe yoga de gehele persoonlijkheid analyseert en classificeert.
2. De student kan de terminologie welke wordt gebruikt in samkhya en yoga filosofie op de juiste manier toepassen.
3. De student is in staat om de stappen van astanga-yoga vanuit de ervaring van meditatie toe te lichten.
4. De student begrijpt het belang van de beoefening van asanas en pranayama om veranderingen in de persoonlijkheid teweeg te kunnen brengen.
5. De student kan directe en verfijnde feedback geven in het belang van de ontvangende partij.
6. De student kan feedback met de juiste attitude in ontvangst nemen.

7. De student beoefend met regelmaat de aangeleerde shat-kriyas. Dit wordt gerapporteerd in het sadhana journaal.
8. De kennis om emotionele stabiliteit te ontwikkelen is bij de student aanwezig. De student begint dit in de praktijk te brengen en schrijft hierover in het sadhana journaal.
9. De student kan simpele asanas uitleggen en zo mogelijk begeleiden bij een medestudent zoals bijv: konasana, trikonasana, baddhakonasana etc.
10. De student is begonnen zich te oriënteren op de attitude van een docent. Dit komt naar voren in de manier uitleggen en feedback geven tijdens de lesdagen, dit wordt gecontroleerd door de docent(en).
11. De beoefening van Joints and Glands kan door de student in zijn totaliteit worden uitgelegd en begeleid aan mede studenten.

### Eindtermen 3e en 4e jaar

1. De student heeft zich de basistechnieken zo eigen gemaakt en geïntegreerd in het leven, dat het onderricht en de begeleiding die aan anderen wordt gegeven vanuit de overtuiging van persoonlijke ervaring komt.
2. Er is in de student een intens verlangen ontstaan om de medemens te helpen, indien gewenst. Deze hulp wordt geboden vanuit een staat van emotionele gelijkmoedigheid en flexibiliteit van karakter.
3. De student heeft een basis gelegd in het begrijpen van de intra- en inter relaties van de 7 prominente Indiase filosofische stromingen.
4. De filosofische basisprincipes van yoga zoals deze worden gepresenteerd in de Yoga-Sūtras van Patañjali zijn door de student gebruikt om een sterke persoonlijke levensfilosofie te ontwikkelen en behoren tot parate eigengemaakte kennis.
5. De student heeft een basis gelegd in het begrijpen van de intra- en interrelaties van de prominente stromingen, tradities en scholen in de yoga traditie. Welke hij kan benoemen
6. De student heeft nu de kennis tot beschikking om een gedetailleerde uiteenzetting te geven van de vele lagen en aspecten van de persoonlijkheid, zodat dit ook kan worden gebruikt in de anamnese, het behandelplan en/of een lesplan.
7. De student heeft de zusterwetenschappen yoga en ayurveda tot een holistisch werkmodel (Ayuryoga) gemaakt. De praktische kennis van yoga en ayurveda zijn binnen het medische framework van ayurveda geplaatst dit kan vervolgens worden vertaald naar het jargon van de moderne geneeskunde.
8. Het begeleiden van een 'flow-les' behoort tot de volledig eigengemaakte vaardigheid van de student.
9. Het uitleggen en begeleiden van de vele basistechnieken en methoden die een therapeutische uitwerking kunnen hebben behoort tot de basisvaardigheden van de student.
10. De student beschouwt zichzelf als instrument van de Ayuryoga Traditie. Daardoor vindt het onderricht zonder inspanning plaats en verinnerlijkte lesstof zal door de student heen stromen en werken, zodat ieder die in de aanwezigheid van de student komt zich geliefd voelt. Dit komt duidelijk naar voren in de feedback die de student ontvangt in lessen en praktijkexamens.