

AYUR YOGATM

BALANS IN JE LEVEN & *BEWUSTZIJN*



Ashram SRSR Rishikesh India

STUDIEGIDS 2019/2020

Inhoud

Inhoud	1
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)	8
Medische Basiskennis (MBK)	8
Praktijkvaardigheden	8
Intervisie	8
Praktijklessen	8
Yogalessen (Asana's)	9
Stage	9
Begeleiding	9
Studiekosten	10
Materiaalkosten	10
Afstudeerscriptie	10
Studiebelasting	11
1 ^e jaar	11
2 ^e jaar	13
3e jaar	15
4e jaar	17
Literatuurlijst	19
Literatuurlijst yoga - leerjaar 1 en 2	19
Aanbevolen boeken	19
Literatuurlijst yoga - leerjaar 3 en 4	19
Aanbevolen boeken	20

Literatuurlijst Ayurveda.....	20
Literatuurlijst MBK en psbk	21
Aanbevolen boeken.....	21
Literatuurlijst therapeutische vorming	21
Literatuurlijst onderzoek	21
Examens en toetsing	23
Toetsing	23
Diplomering.....	23
Organisatie	24
Studentenraad.....	24
Secretariaat & contactgegevens	24
Leslocaties	24
Copyright	24
Bijlage 1	25
Aanmeldingsprocedure	25
Bijlage 2	26
Toetsingskader & eindtermen.....	26
Eindtermen 1e jaar	26
Eindtermen 2e jaar	26
Eindtermen 3e en 4e jaar	27

Welkom!

Voor je ligt de studiegids 2019/2020 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 en telefoonnummer 06 12 96 96 90.

Carla van Dijk, opleidingscoördinator Ayuryoga Nederland



Inleiding

Ayurveda en yoga worden al eeuwenlang, al dan niet in combinatie met elkaar, gebruikt om antwoorden te vinden op diepgaandere levensvragen. Ayurveda leert de kunst van het leven in balans met de natuur te brengen en adviseert de bij jou passende voeding en leefstijl of kruiden en behandelingen. Dit kan je toepassen op jouw eigen leven, maar je kunt het ook gebruiken bij het helpen van anderen bij het vinden van oplossingen. Yoga biedt een holistisch levenspad welke ons helpt de diepere oorzaken van leiden of levensconflicten te begrijpen en ze door oefeningen met je lichaam, je ademhaling of met je mind stap voor stap op te lossen.

Wanneer je kiest voor Ayurveda zal je merken dat dit een behoorlijke studie vereist. Ook het kiezen van een bepaald 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
Uta Bisseswar	Hoofddocent Yoga, 3 ^e en 4 ^e leerjaar
Carmen Lai	Yogadocent, 2 ^e leerjaar
Wendy Compeer	Yogadocent, 1 ^e en 2 ^e leerjaar
Dafina Tanase	Leerlijnonderzoek en scriptiebegeleiding
Aarti Landzaat BAMS	Docent Ayurveda
Monique van den Broek	Docent Therapeutische vaardigheden
Mirjam Albers	Docent praktische vaardigheden en massagetechnieken

Medische Basiskennis wordt verzorgd door docenten van het onderwijsinstituut Interreel.

De docent van het leerjaar is verantwoordelijk voor de begeleiding van dit leerjaar, zo heb je ook een persoonlijk mentor veelal een van de docenten. Er kunnen echter inhoudelijke lesonderdelen ook door een andere docent uit het Ayuryoga team worden onderwezen naast de vakdocenten Ayurveda, Therapeutische vorming en Praktische vaardigheden.

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 dan 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 en op onze website: www.ayuryoganederland.nl

Opleiding Ayuryoga Therapist & Teacher

Studieprogramma

Alle leerjaren Ayuryoga (1^e t/m 4^e jaar) hebben in een studiejaar op dezelfde dag Yogales. Het lesrooster laat zien welke dagen dat zijn. Alle les onderdelen worden in het eigen leerjaar onderwezen en in een apart leslokaal gegeven. Indien een onderwerp zich daartoe leent worden lessen door alle leerjaren gezamenlijk gevolgd.

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. De lessen Ayurveda, therapeutische vaardigheden en praktijklessen sluiten aan op deze lesfilosofie. Ook hier zijn docenten als guides op het pad van ervaring.

Curriculum

In het 1e en 2e jaar voor AyurYoga

Hierbij wordt aandacht besteed aan de samenhang tussen Ayurveda en Yoga

Ayurveda lessen

Theoretische achtergronden en praktische oefeningen van Ayurveda:

- Historie en achtergronden van Ayurveda
- Principe van Ayurveda geneeswijze
- Ayurveda en het 8 voudig pad
- Leer van de Tridosha
- Ritucharya- Levensstijl
- Dinacharya (dagelijks ritme)
- Triguna
- Agni
- Ama
- Voeding

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
- 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 AyurYoga

Ayurveda

- Dhatus
- Upa Dhatu
- Ojas
- Mala
- Voeding en leefstijl (vervolg)
- Triguna (vervolg)
- Dravya Guna
- Srotas
- Nidana Panchakam-/ Ontwikkeling van ziekte
- Rogi Pareeksha/ Onderzoek bij de patient

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 2^e, 3^e en 4^e jaar

Het leraarschap wordt vanaf het 2^e studiejaar beoefend. Eerst tijdens de lessituatie en vervolgens wordt geoefend met 'oefencliënten'. Een aantal belangrijke aspecten komen aan de orde
Hoe kan yoga op diverse manieren worden beoefend:

- de groepssfeer bij een les die je geeft;
- het aanleren van de basis van Yoga
- het proces van rust en ontspanning
- ten aanzien van afzonderlijke cliënten die je wilt behandelen= klachtgericht te werk gaan;

Filosofie

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

- Charak en Susruta (Ayurveda)
- De Vedas
- De Yoga Sutras van Patañjali, vooral Yama-Niyama 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 worden massagelessen gevolgd als onderdeel van praktijkvaardigheden ayurveda, pas in het tweede jaar wordt er met cliënt behandelingen gewerkt. Om een en ander te oefenen ga je vanaf het 2^e jaar 2 cliëntdossiers opbouwen wat je oefent met proefcliënten. Hiervoor worden het Ayurveda onderzoeksformulier - het 8 & 10-voudig onderzoekmodel – gebruikt. Vanaf het 2^e jaar ga je eerst 2 cliëntdossiers en in volgende jaren 3 tot 5 cliëntdossiers opbouwen en hierin worden minimaal 3 tot 5 behandelplannen- en minimaal 2 lesplannen opgenomen. Het format wordt in de les uitgereikt en zijn altijd in de drop-box beschikbaar

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 al in het beroepsregister CAM wilt worden opgenomen en voor vergoeding via de zorgverzekeraar in aanmerking wilt komen.

Praktijkvaardigheden

De lessen Ayurvedische Massage en behandeltechnieken worden tijdens de stageweken aangeboden en zijn een onderdeel van de opleiding. Deze lessen vinden plaats in de stageweken van het 1e en 2e jaar.

Intervisie

Intervisie betekent collegiale toetsing en ondersteuning. Vanaf het 2^e 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.

Praktijklessen

Gedurende de 9 lesdagen Ayuryoga per jaar waar ook praktijk wordt geoefend, hebben studenten de gelegenheid om te oefenen in het verzorgen van Ayuryoga therapie/ behandelingen en Ayuryoga lessen.

Daarnaast wordt in de Ayurveda lessen (5 dagen) per jaar de theorie en praktijk geoefend voor het kunnen toepassen van het Ayurveda anamnese en onderzoekmodel en polsdiagnose. De voedingsleer waarmee je een voedingsadvies leert geven en een aantal Ayurveda behandeltechnieken.

In de lessen therapeutische vorming (3 dagen) per jaar wordt het praktische deel van het therapeut-schap uitgebreid behandeld, zoals communicatievaardigheden, anamnese technieken en het schrijven van een behandelplan.

In het 4^e leerjaar wordt geoefend in het opstellen van een 'bedrijfsplan' waarmee de handvatten voor de beginnende Ayuryoga praktijk worden behandeld. Het schrijven van een afstudeerscriptie komt dit jaar in de lessen Onderzoekvaardigheden aan bod.

Yogalessen (Asana's)

Als student oefen je dagelijks de asana's die als huiswerk zijn opgegeven. *Ter ondersteuning van dit proces zijn er iedere week op donderdag Yogalessen te volgen in het beoefenen van de verschillende asana's.*

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.

In de eerste 2 jaar worden totaal 2 weken stages gelopen waar voornamelijk het accent op Ayurveda ligt en haar praktische toepassingen. Deze stage vinden plaats in de Ashram Sada Shiva Dam, te Loenen.

In het 3^e jaar volgt de Yogastage te India in de Ashram SRSR te Rishikesh India.

Individuele stages worden in overleg met de opleiding gevolgd en staan los van bovengenoemde groepsstages.

Individuele stages

De individuele stages vinden vooral plaats in het 3^e en 4^e jaar. Hier wordt dan gewerkt onder meer 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 2x 2 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 erop 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 en vaardigheden plaats. De kosten hiervoor worden afzonderlijk in rekening gebracht.

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. Het behoort ook tot de mogelijkheden om een aparte studiebegeleiding aan te vragen, de opleidingscoördinator kan hiervoor benaderd worden.

Studiekosten

De basisopleiding Ayuryoga bedraagt € 2450,- per jaar inclusief MBK. Indien men zich enkel voor deze opleiding inschrijft wordt het MBK-programma apart in rekening gebracht en kost € 95,- per lesdag. Per jaar volg je gemiddeld 9 lesdagen MBK.

Voor de Ayuryoga Therapist & Teacher (T&) 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: omstreeks €2200,- inclusief verblijfkosten. 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 bij voorkeur in lichte pastelkleuren.
- 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 en kan voor een deel ook via de opleiding worden aangevraagd..

Afstudeerscriptie

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

In de aanloop naar het proces van de afstudeerscriptie wordt in het 3^e 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
1^e jaar				
Ayuryoga				
1. Filosofie, achtergronden en toepassing van Ayurveda en yoga.	2	13	65	1,8
2. Yoga Sutra's, Yoga en de geest. Meditatie en ademhalingstechniek. Oriëntatie op 8voudig pad.	2	13	65	3,6
2.1 Kennis en structuur, staat van zijn, functies en condities van de geest. Kennis van Yoga perspectieven en condities.	1	6,5 uur	32,5	1,8
Ayurveda				
3.1 Filosofie, achtergronden en toepassing van Ayurveda: Rogi Pareesha	1	6,5 uur	37,9	1,8
1. Onderzoek bij clienten	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
3.3. Yoga en Ayurveda inleiding van therapeutische inzet. Prakriti, Onbalans van Tridosha.	1	6,5 uur	37,9	1,8
MBK en psbk				
4. MBK blok 1 - leerjaar 2019-2020 <ul style="list-style-type: none"> • Cellen en weefsels • Circulatiestelsel • Spijsverteringstelsel • Ademhalingsstelsel 	6	39	280	10

Yoga en Ayurveda Therapeuticum				
5. AyurYoga Therapeutisch gereedschap en vaardigheden.	3	19	56.5	5,5
5.1 Yama's en Nyama's en de effecten, asana, pranayama.	3	19	56,5	5,5
5.2 Basisprincipes van de therapeutische relatie, Anamnese, lesplan, behandelplan opzet en dossiervorming	2	13	31	3,6
5.3 Voedingsleer en levensstijl	1	6,5	7,5	0,3
5.4 Didactiek	1	6.5	15	0,5
Groepsvaardigheden				
6. Practicum yoga therapeutische toepassingen				
Practicum Yoga en Ayurveda				
7. Literatuuronderzoek + oriëntatie scriptie opzet+ mentorschap	3	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	30,5	0,4
Praktijkles/ workshop				
8. De professionele praktijk Opzet praktijk, kennis van wet en regelgeving, hygiëne	nvt			
Thuiswerkopdrachten	(250u)		375	13,4
2 toetsen per jaar	1	6,5	13,4	0,5
Totaal 1^e jaar (24 lesdagen)	35	252u	1593	54,6

2 ^e jaar				
	Dagen	Uren	SBU	EC
Yoga				
1. Filosofie, achtergronden en toepassing van Ayurveda en Yoga.	1	6,5	32,5	1,2
2. Meditatieve Asana Yoga Sutra's, Yoga en de geest. Meditatietechnieken & ademhaling techniek. Vervolg 8 voudig pad.	2	13	65	2,4
2.1 Ontspanningstechnieken: Klesha's Kennis en structuur, staat van zijn, functies en condities van de geest Baghavat Gita Kennis van Yoga perspectieven en condities.	2	13	65	2,4
2.2 Prana yama: Nadi shodanan Joints & Glands				
Ayurveda				
3.1 Rogi Pareesha 2. Onderzoek bij cliënten.	3	19,5	67,5	2,4
3.2. Dinacharya (dagelijks leefpatroon) Yoga en Ayurveda: Voeding (vervolg).				
3.3 Dhatu en Upadhatu (lichaamsweefsels). Drie guna's: Prana, Ojas, Tejas.	2	13	46,5	1,7
MBK en psbk				
MBK blok 2 - Leerjaar 2020-2021 • Motorisch stelsel • Sensorisch Stelsel & Huid • Hormoonstelsel • Zenuwstelsel	9	58	280	10
Yoga en Ayurveda Therapeuticum				
5. AyurYoga Therapeutisch (1 dag Yoga) gereedschap en vaardigheden.	3	19,5	67,5	2,4
5.1 Yama's en Nyama's en de effecten, asana, pranayama. Meditatietechniek.	2	13	46,5	1,7
Asana: Zonnegroet, Fire series, 5.2 Basisprincipes van de therapeutische relatie, Anamnese, behandelplan opzet en dossiervorming (3x)	2	13	46,5	1,7

5.3. Voedingsleer en leefstijl (opzet dieetplan)	2	13	46,5	1,7
5.4 Didactiek (opzet lesplan)	1	6,5	23.3	0.8
Groepsvaardigheden				
6. Practicum yoga therapeutische toepassingen.	1	6,5	23.3	0.8
Practicum				
7. Literatuuronderzoek + scriptie opzet+ mentorschap	1	6,5	23.3	0.8
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
Praktijkles/ workshop				
8. De professionele praktijk Opzet praktijk, kennis van wet en regelgeving, hygiëne. Opzet praktijkplan.	2	13	58.5	2.1
Thuiswerkopdrachten	(250 u)		375	13,3
2 toetsen per jaar	1	6,5	13,4	0,5
Totaal 2e jaar (29 lesdagen)	34,5	264	1687	68

3e jaar				
	Dagen	Uren	SBU	EC
Yoga				
1. Filosofie, achtergronden en toepassing van Ayurveda en yoga.	1	6,5	32,5	2
2. Yoga Sutra's, Yoga en de geest. Meditatietechnieken en Pranayama, 8voudig pad	1	6,5	32,5	2
2.1 Kennis en structuur, staat van zijn, functies en condities van de geest Baghavat Gita	1	6,5	32,5	2
2.2 Joints & Glands Kennis van yoga perspectieven en condities.				
Ayurveda				
3.1 Dravya Guna Inleiding (kruidenleer en hun toepassing)	2	13	65	1,08
3.2. Srota's (lichaamskanalen)	2	13	65	1,08
3.3. Nidana Panchaka-Ontwikkeling van ziekte				
3.4. Pancha Karma				
MBK en psbk				
MBK Blok 3 - Leerjaar 2021-2022 • Urinewegstelsel • Genitaal stelsel • Levensfase • Wetgeving • EHBO (oriëntatie) * *Vrijstelling mogelijk	6	39	280	10
Yoga & Ayurveda				
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

Groepsvaardigheden				
6. Practicum yoga therapeutische toepassingen.	1	6,5	86	3
Practicum				
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
Praktijkles/ workshop				
8. De professionele praktijk Opzet praktijk, kennis van wet en regelgeving, hygiëne	2	13	46,5	1,66
Thuiswerkopdrachten			375	13,39
Toetsen 2x	1	6,5	10,	0,4
Totaal 3^e jaar (28,5 lesdagen)	37	265,7	1870	66,8

4e jaar				
	Dagen	Uren	SBU	EC
Yoga				
1. Filosofie, achtergronden en toepassing van Ayurveda en Yoga.	1	6,5	32,5	2
2.1 Yoga Sutra's, Yoga en de geest. Meditatietechnieken en Pranayama	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
Ayurveda				
3.1. Yoga en Ayurveda als therapeutische inzet: behandeltechnieken Ayurveda.	2	13	65	2,3
3.2 Ayurveda optioneel	1	6,5	32,5	1,08
MBK en psbk				
MBK blok 4 - leerjaar 2022-2023 • Medicijnenleer • Psychologie • Psychopathologie • Therapeutische Vorming* • Therapeutische gespreksvoering * * vrijstelling mogelijk	9	39	280	10
Ayuryoga				
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

Groepsvaardigheden				
6. Practicum, yoga therapeutische toepassingen	1	6,5	10,5	0,4
Practicum				
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
Praktijkles/ workshop				
8. De professionele praktijk Opzet praktijk, kennis van wet en regelgeving, hygiëne	2	13	46,5	1,66
Thuiswerkopdrachten		416	666	23,8
Toets 1x en 1x examenopdracht	1	6,5	18	0,6
Totaal 4^e jaar (24 lesdagen)	37	678,5	1964	70
Totaal gehele opleiding Correcties voorbehouden	138,5	1402,7	7172,8 SBU	256 EC

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

De teksten met een * vermeld, daar kan vrijstelling op worden verleend indien vanuit de opleiding de lessen Therapeutische vorming en EHBO worden gevolgd.

De modules MBK worden vanaf september 2019 aangeboden beginnend bij blok 1 vermeld onder leerjaar 1.

Ter ondersteuning van het leerproces zijn er iedere week op donderdag Yogalessen te volgen in het beoefen van de verschillende asana's. Zie lesrooster

Literatuurlijst

Literatuurlijst yoga - leerjaar 1 en 2

- **Syllabus Ayuryoga- Ayuryoga Nederland**
- **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 1 & 2** (verkrijgbaar via het secretariaat)
- **Textbook of Ayurveda**, Volume 1 - Fundamental Principles of Ayurveda - Vasant Lad, 2002, Ayurvedic Press, ISBN 9781883725075
- **Textbook of Ayurveda**, Volume 2 - Fundamental Principles of Ayurveda - Vasant Lad, 2006, 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 ISBN 978- 90-01-40002-6

Aanbevolen boeken

- Nederlandse Vereniging voor Psychiatrie, **Diagnostische Criteria van de DSM-V-TR**, 1^{de} 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^e t/m 4^e jaar

- **Klinische psychologie, Theorieën en psychopathologie**, Van der Molen, Perreijn, van den Hout, 2de druk, Noordhoff Uitgevers, ISBN 978- 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
- **Yoga and Psychotherapy: The evolution of consciousness** - Swami Rama, Rudolph Ballentine, Swami Ajaya, 1976 Himalayan Institute Press, ISBN 978-0893890360

Literatuurlijst onderzoek

3^e t/m 4^e jaar

- **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 als afronding van een studiefase.

Heb je de Ayuryoga opleiding doorlopen, het aantal praktijkmaken gemaakt dat is vereist en de examens, beide stages, cliëntdossiers en de scriptie met een voldoende afgerond, dan ontvang je het Ayuryoga T&T diploma. Je hebt dan 200 EC behaalt. Met de volledige MBK/psbk-scholing (op HBO-niveau) volgens de Plato eindtermen 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 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, de Sadhana journaals en cliëntdossiers.
- Aanwezigheid tijdens studiedagen.
- Evaluatie en voortgangsgesprekken
- Jaarlijks schriftelijke en praktijktoetsen.

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

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 deelprogramma 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 Stichtingsbestuur. 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

Website: www.ayuryoganederland.nl

Leslocaties

Alle lessen van Ayuryoga Nederland worden gegeven bij:

Saktiisha Yoga Centre

Javastraat 12 in Den Haag

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 ter toestemming aan de examencommissie voorgelegd. 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 per studiejaar. Deze eindtermen geven aan waar het opleidingsprogramma aan moet voldoen en de student weet wat hij moet beheersen per studiejaar om na 4 jaar bekwaam te kunnen starten als Ayuryoga Teacher & 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 motivatie 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.