AYURYOGA

PROFESSIONELE OPLEIDING VOOR AYURVEDA EN YOGA





STUDIEGIDS 2026/2027

Inhoud

INHOUD 1

ORIËNTATIE 5
MISSIE & DOELEN 6
HET TEAM 8
TOELATINGSCRITERIA EN VRIJSTELLINGENBELEID 9
AANMELDEN 9

STUDIEPROGRAMMA 10

RODE DRAAD DOOR DE OPLEIDING 10
CURRICULUM 11
THERAPEUTISCHE VORMING (TV) 26
POLSDIAGNOSE 26
MEDISCHE BASISKENNIS (MBK) 26
PRAKTIJKVAARDIGHEDEN 27
INTERVISIE 27

PRAKTIJKLESSEN 27

YOGALESSEN (ASANA'S) 28

STAGE 28
BEGELEIDING 30

STUDIEKOSTEN 31

AFSTUDEERSCRIPTIE 32

STUDIEBELASTING 32

EXAMENS EN TOETSING 33

DIPLOMERING 34

ORGANISATIE 35

BIJLAGE 1.LITERATUURLIJST

BIJLAGE 2. AANMELDINGSPROCEDURE 44

BIJLAGE 3. TOETSINGSKADER & EINDTERMEN **53**

BIJLAGE 4. ROOSTERS MBK + ALGEMENE LESROOSTER **57**

BIJLAGE 5. LITERATUURLIJST **59**

Welkom!

Voor je ligt de studiegids 2026/2027 voor de opleidingen Ayurveda Practitioner en Ayuryoga T&T van Ayuryoga Nederland. Wij zijn verheugd je ons lesprogramma te laten zien waar wij een nieuwe opleiding tot Ayurveda Practitioner aanbieden en yoga Therapeut & Teacher geïntegreerd als één opleiding wordt aangeboden. In deze 4-jarige opleiding word je opgeleid tot Ayurveda Practitioner en 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 jouw persoonlijke ontwikkeling. In de inhoudsopgave kun je zien over welk onderwerp je meer wilt weten.

Carla van Dijk, coördinator opleidingen 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. Voor het tweede jaar kun je kiezen om vanuit de opgedane kennis en ervaring verder te gaan met de opleiding voor Ayuryoga

Teacher &Therapist en/of voor de opleiding Ayurveda Practitioner. Door middel van verdieping van kennis en vaardigheden bepalen we samen welke keuze het best bij je past. Hiermee kun je dan de totale HBO opleiding volgen tot Ayuryoga Teacher en Therapist (AYT&T) en/of Ayurveda Practitioner.

Indien je in het 2e jaar (ook) kiest voor de opleiding tot Ayurveda Practitioner, komen er Vanaf het 2e jaar extra lesdagen Ayurveda Practitioner bij waarmee we Ayurveda verdiepen en meer in de praktijk toepassen.

Missie & Doelen

1. Onze missie en visie op onderwijs:

Ayuryoga leidt studenten op tot start bekwame Ayurveda Practitioner (AP) en Ayuryoga Teacher en Therapeut (AYT&T). Dit wordt bekrachtigd door een geïntegreerde aanpak te hanteren die zowel gezondheids- als persoonlijke ontwikkelingsaspecten van hun cliënten aanpakt.
We bereiken dit door praktische integratie van Ayurveda en Yoga.

Toelichting op de missie:
Onze missie is: Een lesaanbod te bieden waarmee de student d.m.v kennis en vaardigheden vanuit de Ayurveda en Yoga filosofie zichzelf kan bekwamen in Ayuryoga teacher en therapeut dan wel die van Ayurveda Practitioner.
Voor Ayurveda putten wij onder meer uit de klassieke praktijk en theoretische teksten van de Veda's, Caraka en Susruta. Voor Yoga onder meer het achtvoudige yoga pad zoals die is uitgelegd door Patanjali. Hierdoor wordt de student gemotiveerd en leiden wij studenten op die als Ayuryoga teacher and therapist (Ayuryoga

T&T) en/ of Ayurveda Practitioner hun cliënten vakbekwaam kunnen begeleiden. Deze begeleiding betreft hun gezondheid en hun levensvragen betreffend voeding en leefstijl. Bronnen voor het werk van Ayuryoga Nederland en van zijn afgestudeerden zijn zowel de klassieke teksten over Ayurvedische geneeskunde en voor Yoga volgens de Himalaya traditie.

2. Visie op het Didactisch Concept van de opleiding

Ayuryoga Nederland past diverse concepten van didactiek toe, waar zowel het ervarend leren als via begripsmatig leren aan bod komt. Onze visie is dat de student zich ontwikkeld tot Ayurveda Practitioner (AP) en Ayuryoga therapeut (AYT&T), die yoga inzet als therapeutisch instrument. De Ayurveda Practitioner 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.

Leerlijn onderzoek Met ingang van leerjaar 2024-2025 en daarna zullen wij ook met de Ayurveda praktijklessen *onderzoek doen naar Farmacologie en Botanische leer en hun toepassingen* in de bijzondere en meest uitgebreide Ayurveda kruidentuin van de Ashram te Loenen.

Het team

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

Carla van Dijk	Coördinator Opleidingen
Shasvin Bhoelai BAMS Corline Vedder (AP)	Docenten Ayurveda
Wendy Compeer Uta Bisseswar Carmen Lai	Docenten Yoga
Atul Kumar Shailin Bisseswar	Gastdocenten Yoga
Ronny Toren	Junior docent Yoga
Dafina Tanase Ph.D, AP	Leerlijnonderzoek en scriptiebegeleiding
Marcel Toren Odette van Kempen	Docenten Therapeutische vaardigheden-Dossiervorming Communicatievaardigheden

Ellen van der Helm Docent Medische Basiskennis

De docent van een bepaald vakgebied is verantwoordelijk voor de begeleiding van het leerjaar waar hij/ zij lesgeeft, zo heb je ook een persoonlijk mentor veelal een van de docenten. Per vakgebied zal door een vakdocent lesgegeven worden in Ayurveda, Yoga, MBK, Therapeutische vorming en Praktische vaardigheden en de leerlijn onderzoek en scriptie begeleiding

Toelatingscriteria en Vrijstellingenbeleid

Je kunt de opleiding Ayurveda Practitioner en 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 (gedeeltelijk) vrijstelling van yogalessen in het eerste studiejaar mogelijk. MBK en Ayurveda moeten dan wel vanaf het 1e jaar gevolgd worden.

Aanmelden

Via het aanmeldformulier *bijlage 2* 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 Opleidingen Ayuryoga Therapist & Teacher en Ayurveda Practitioner.

Studieprogramma

Alle leerjaren Ayurveda Practitioner (AP) en Ayuryoga (AYUT&T) (1e t/m 4e jaar) hebben in een studiejaar op een andere dag les, met uitzondering van MBK, dit wordt in modules aangeboden waar ieder studiejaar aan meedoet. 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. Vanaf het 2e jaar wordt de opleiding Ayurveda Practitioner met 2 dagen Ayurveda achtereen lesgegeven. De 2e dag zal een praktijkgerichte dag zijn die ook op praktijklocatie plaatsvindt.

Rode draad door de opleiding

De nadruk wordt inhoudelijk gelegd op het omzetten van de Ayurveda en yoga-filosofie naar de Ayurveda & yoga (Ayuryoga) en levenspraktijk. Voor de docenten ligt de nadruk op het ERVAREN van de Ayuryoga en de speciale aanpak vanuit de ayurveda en yoga tradities. De docenten beschouwen zich als gidsen op het pad van eigen ervaring. Daarom beginnen de yogalesdagen met het zelf ervaren van Ayuryoga, 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, MBK sluiten aan op deze filosofie. Ook hier zijn docenten als gidsen op het pad van ervaring.

Curriculum

Voor ieder leerjaar zijn één of meer Syllabi beschikbaar in onderstaand overzicht een beknopte inhoudsopgave van de afzonderlijke leerlijnen Ayurveda, Yoga, MBK en Therapeutische Vorming (TV).

Compendium Ayurveda Ayuryoga Nederland

Compendium Ayuryoga Nederland:

Blok 1 Ayurveda lesdagen	**Blok 1 Yoga lesdagen**	**Blok 1 TV lesdagen**	**Blok 1 MBK lesdagen**
Compendium Ayuryoga	**Compendium Yoga**	**Compendium Therapeutische Vorming (TV)**	**Compendium Medische Basis Kennis (MBK)**
1. **Geschiedenis Ayurveda** • Introductie Ayurveda • Historie Ayurveda • Filosofie Ayurveda	1. **Algemene introductie: wat is yoga, Raja yoga, Himalaya traditie, Yoga sutra's van Patanjali**. • Ervaren van een asana klas volgens de Himalaya traditie • Zelfonderzoek, discussie en delen.	**1.Introductie Therapeutische Vorming: dossiervorming** • 8-fold (Ashtavidha pareeksa) • Orientatie onderzoekstechnieken	**1.Cellen en Weefsels en rode vlaggen** **2 dagen**

	• Adem bewustzijn, onderzoek en oefeningen voor een gezonde ademhaling.		
1. Basic Principles • Samkhya Filosofie • Tridosha, • Guna's (Triguna)	**2. Kennis maken met de weg naar binnen door de verschillende lagen.** • De Kosha's • De mind en de functies van de mind • Ademhaling vervolg • Uitleg en start beoefening van Joints & Glants • Start introductie Asana's	**2.Praktijk Therapeutische Vorming en toepassing**: • 8-fold (Ashtavidha pareeksa) • Oriëntatie onderzoekstechnieken	**2. Urinewegstelsel 1 dag**
3. Weefsels • Dhatu, Upadhatu • Ojas& mala	**3 Ontwikkeling van een goede zithouding, geschikt voor meditatie.** • Verdieping adem kwaliteiten	3. Communcatievaardigheden	**4. Motorisch Stelsel 1 dag**

	• Vier obstakels en kwaliteiten van de adem • Adem: Neus en mondgebied**.** Jala neti Werken met de dosha's		
4. **Srota's + vertering** Agni & Ama	**4.Introductie van verschillende yoga vormen, asana's en de indiriyas.** • Yoga volgens de HYT • Introductie Asana's en de 10 zintuigen/ Indriyas (karmendriyas en jnanendriyas) • Hatha Yoga. • Savasana**.**		**4. Genitaalstelsel 1 dag**
5. Herhaling en TOETS	**5.Introductie van mentale stabiliteit. Joints and Glands verdieping.** • Emotionele stabiliteit. • 4 primitieve behoeften, • Bewustzijns- uitbreiding. TOETS		5.Farmacology

TOETS			
Blok 2 Ayurveda 5 Lesdagen	**Yoga Blok 2**		**MBK Blok 2**
1. Dagelijkse gewoonte • Dinacharya, • Vegas Dag 1 Ayurveda Practitioner (AP) Verdieping van het onderwerp en praktijkles	1. **Het begrijpen en ervaren van de basistechnieken van de Himalaya Yoga.** • Lichamelijke, adem-gerichte en mentale oefeningen • Concreet te noemen zijn hierbij: - Makarasana en shavasana beoefening. - Systematische ontspanningstechniek en - De bewuste ademervaring	**1.Introductie TV:** • Uitleg noodzaak van anamnese • Welke technieken gebruiken wij bij Ayuryoga **Diagnose technieken** • 8-fold (Ashtavidha pareeksha) • Anamnese afnemen • Diagnose technieken • Stukje 10 fold	**Zie blok1**

	- Pranayama zoals nadi shodanam - Gewrichts- en klieroefeningen - Hatha Yoga Beoefening van contemplatie en meditatie		
2.Verstoringen van het dagritme • Ritucharya, • Sadvritta Dag 2 Ayurveda Practitioner (AP) Verdieping van het onderwerp en praktijkles	**2.Integratie van de twee zusterwetenschappen Ayurveda en Yoga.** • Onderzoeken hoe de basis oefeningen de werking van de dosha's en guna's in balans te brengen. • Verdiepen van de kennis over dosha's en hun typische bewegingspatronen (in lichaam en mind) en hoe	**Polsdiagnose (2)**	

	deze via Ayuryoga kunnen worden beïnvloed.		
2. **Praktijk Stageweek Ayurveda praktijk** • De 5 klinische onderzoeks onderdelen • Nidana Panchakam • Kryakala Dag 3 Ayurveda Practitioner (AP) Verdieping van het onderwerp en praktijles	3.**Stage week** **Yoga Praktijk** • Docent vaardigheden in yoga lesgeven	1. **Praktijk Stageweek Ayurveda praktijk** Behandelplan en beschrijvende diagnose • Hulpvraag • Verwachting • Beschrijvende diagnose • SMART behandelplan	
2. Psychiatrie en ziektebeelden • Manas Roga /Psychiatry • Tripods	**4.Ademhaling en beoefening van de Joints en glants, Asana's, Yama en Niyama.**	**4.Observatie vaardigheden** • Rollenspel • Observeren bij life cliënt gesprekken	

Dag 4 Ayurveda Practitioner (AP) Verdieping van het onderwerp en praktijkles	• Hoe je ademt in verschillende situaties en wat je bij de ander constateert. • Hoe je beoefening verloopt van de joints en glants, asana's, yama en niyama. Etc.	• Beschrijven in anamnese	
3. Huidziekten Raktavaha srotas Dag 5 Ayurveda Practitioner (AP) Verdieping van het onderwerp en praktijkles TOETS	**5.Structuur van de les beoefening** - Opbouw van de lesbeoefening - Herhalingen voorgaande lessen - Toelichting op en beoefening van Nadi Shodanam	**5.Gespreksvaardigheden** • Rollenspel • Observeren bij life cliënt gesprekken • Beschrijven in behandelplan TOETS.	

	TOETS		
TOETS			
Blok 3 Ayurveda 5 lesdagen	**Blok 3 Yoga**	**Blok 3 TV**	**MBK Blok 3**
1. **Ayurveda Botanische leer** • Dravya Guna, • **Dag 1 Ayurveda Practitioner (AP)** Verdieping van het onderwerp en praktijkles	1.Begeleiden van een les en de leerlingen • Asana: • Verdieping van dosha gerelateerde toepassing en hier in lesgeven	**1. Pols diagnose(3)** • Beoefen van de 1e en 7e laag • Herkennen van Prakruiti en Vikruti pols	**Zie blok 1**
2. **Farmacologie** • Bhaishajya Kalpana **Dag 2 Ayurveda Practitioner (AP)** Verdieping van het onderwerp en praktijkles	2. Adem bewustzijn • Adem bewustzijn van jezelf en de ander • Lesgeven in adembewustzijn Lesgeven in de systematische adem van het diafragma	**2.Onderzoekvaardigheden - Roga Pareeksha** • Onderzoekvaardigheden van klachten bij cliënten	**Zie blok 1**
3.**Verstoringen in dosha, dhatu en mala**	3. Lesgeven in Yoga ademhaling technieken • nadi shodanam	3.**Yoga therapeutisch plan**	

Vriddhi kshaya, Roga nidana (dosha, dhatu, mala) **Dag 3 Ayurveda Practitioner (AP)** Verdieping van het onderwerp en praktijkles	• Lesgeven in nadi shodanan	• Introductie herkennen van fysieke onbalans • Vertalen in yoga therapeutische behandeling	
4 Rasayana, Vitaliteit en veroudering **Dag 4 Ayurveda Practitioner (AP)** Verdieping van het onderwerp en praktijkles	4.Reinigings technieken in Yoga • Kriyas: • Jala Neti () • Kunjal Kriya • Kapalabhati • Akunchana Prasarana • Agni Sara	4 Onderzoek vaardigheden • bloedruk meting, • palpatie en auscultatie	
5.Marma **Dag 5 Ayurveda Practitioner (AP)**	5. Les- en yoga therapieplannen: • Opbouw van lesplannen	5**.Persoonlijke groei in therapeut schap** (zie vaardigheden hierboven)	

Verdieping van het onderwerp en praktijkles	• Opbouw Yoga Therapieplan klachtgericht • Persoonlijke praktijkervaring • Meditatie en Stilte • Ontspanningstechnieken • Contemplative praktijk	• Herhaling van casus bespreking	
Blok 4 Ayurveda 5 lesdagen	**Blok 4 Yoga**	**Blok 4 Therapeutische Vorming (TV)**	**Blok 4 MBK**
Verdieping/herhaling gemiste onderdelen Ayurveda Praktijk I. Pancha Karma (Detox) II. Shiro Abhyanga Behandeltechnieken	**1. Het bereiken van de 3 pilaren van Yoga** • Ontspanning • makarasana, • pranayama: • ademhaling • De 5 kwaliteiten van adem	**1. Dossiervorming:** • Eigen client meenemen om 8 fold te doen en behandelplan en yogatherapeutisch lesplan te maken	**Zie blok 1**

	• Bewustzijn/ gewaar zijn • Gersprekstechniek • Focussen		
1. Spijsverteringsstelsel I. Agnimandya (verstoord Agni) II. Ajeerna (indigestie) III. Atisara (diarree) IV. Chardi (overgeven) V. Amlapitta (hyperaciditeit) **Dag 1 Ayurveda Practitioner (AP**) Verdieping van het onderwerp en praktijkles	**2.Therapeutische cliënt cases Zowel individueel als in groepssessies** • Ontwerpen van een individueel dagprogramma t.a.v. een specifiek thema • Ontwerpen van groepsles • Theorieles Bhagavad Gita	**2.Polsdiagnose (4)** • Benoemen van ziekte beelden ahv 1e en 7e polslagen	**Zie blok 1**

2. Ademhalings- en circulatiestelsel I. Kasa (hoest) II. Pratishaya (verkoudheid/hooikoorts/ siusitus) III. Jwara (koorts) • Raktachapa (hypo en hypertensie) **Dag 2 Ayurveda Practitioner (AP)** Verdieping van het onderwerp en praktijkles	3.**Verdiepen van lesplannen met als thema:** • Silence • Mantra en meditatie • Strong mind and weak mind • Yoga nidra	**3.Dossiervorming** • Verwerken van polsdiagnose beschrijving in anamnese en behandelplannen	
3. Huid I. Kandu (jeuk) II. Vicharchika (Eczeem) III. Khalitya / Palitya (alopecia haaruitval) IV. Mukhadooshika (Acne)	**4 Nog te behandelen toppics optioneel** • Ethische onderwerpen • Attitude van de leraar • Ondersteuning van de cliënt	**4.Anamneses met life cliënten** • Reflexie vaardigheden • Intervisie vaardigheden	

Dag 3 Ayurveda Practitioner (AP) Verdieping van het onderwerp en praktijkles			
4. Spier, Skelet en zenuwstelsel I. Amavata (rheumatoid arthritis) II. Sandhivata (osteoarthritis) III. Katishoola (rugpijn) IV. Asthisoushirya (osteoporose) V. Vatarakta (goutartrites) **Dag 4 Ayurveda Practitioner (AP)** Verdieping van het onderwerp en praktijkles	**5.Yoga therapeutisch handelen** **TOETS**	**5. Toets a.h.v. 1 cliëntdossier.** • Waarbij cliënt langdurig is gevolgd • Resultaatmeting is toegepas**t** • Evaluatie en feedback op Ayurveda behandel en yoga therapeutisch lesplan	

5. Metabolishe; Endocriene en Urinaire systemen I. Pandu (anemie) II. Madhumeha (diabetes type 2) III. Sthoulya (overgewicht) IV. Galaganda (hypo,hyper thyroidism) V. Yonivypada - Menopauze VI. Kashtartava (Dysmenorrhea) **Dag 5 Ayurveda Practitioner (AP)** Verdieping van het onderwerp en praktijkles			

Toets Studenten moeten een presentatie over het ziektebeeld geven - Wat zijn de symptomen - Wat is het ziekte verloop (sampraapti) - Plan van aanpak (behandelplan met supplementen en behandelingen)			

Scriptie begeleiding	**Lessen**
3e leerjaar	1 dag oriëntatie les: Opzet onderzoek Evidence based & Practice evidence bij het schrijven van de afstudeerscriptie
4e leerjaar	3 dagen scriptie begeleiding: Opzet en toepassen van onderzoek Evidence based & Practice evidence bij het schrijven van de afstudeerscriptie

Syllabi 1 t/m 5 Ayuryoga Nederland en de verwijzing naar Charaka & Sushruta.

Definities: Charaka=Cha. Sushruta=Su. Sutrasthan=Su. Sharirsthan=Sha. Vimansthan=Vi. Nidansthan=Ni.

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, al in het tweede jaar wordt er met cliënt behandelingen gewerkt. Om een en ander te oefenen ga je vanaf het 1e jaar 1 cliëntdossiers opbouwen wat je oefent met proefcliënten. Hiervoor worden het Ayurveda onderzoek formulier - het 8 & 10-voudig onderzoekmodel – gebruikt. Vanaf het 2e 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 Yoga lesplannen opgenomen. Het format wordt in de les uitgereikt en zijn altijd in het studentendeel van de Website beschikbaar

Polsdiagnose

De basistechniek van een Ayurveda anamnese is de polsdiagnostiek. Ieder jaar worden gemiddeld 3 praktijkdagen polsdiagnostiek beoefend met een opgeleide en ervaren Ayurveda BAMS.

Medische Basiskennis (MBK)

Het lesprogramma MBK en 2 dagen psbk *zie bijlage* 4 wordt in ieder studiejaar binnen de opleiding aangeboden. Het diploma MBK is verplicht indien je als Ayuryoga T&T en Ayurveda Practitioneral in het beroepsregister CAM wilt worden opgenomen en voor vergoeding via de zorgverzekeraar in aanmerking wilt

komen. Het MBK lesprogramma is samengesteld uit diverse modules die verspreid over 4 jaar worden aangeboden.

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. Dit leerjaar 2026-2027 worden deze lessen ook afzonderlijk in *De Ashram te Loenen aangeboden. Zie rooster.*

Intervisie

Intervisie betekent collegiale toetsing en ondersteuning. Vanaf het 2e 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

Voor het reguliere lesprogramma zijn er 5 lesdagen Ayuryoga (Ayurveda en Yoga) per jaar waar ook praktijk wordt geoefend.
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 in de lessen Therapeutische Vorming (TV). Alsook de voedingsleer waarmee je een voedingsadvies leert geven en een aantal Ayurveda behandeltechnieken.

In de lessen therapeutische vorming (TV), vanaf het 1e jaar worden 8 dagen per jaar het praktische deel van het therapeut-schap uitgebreid behandeld, zoals communicatievaardigheden, Polsdiagnose en anamnese technieken en het schrijven van een behandel en lesplan.
In het 4e 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 in de leerlijn onderzoek aan bod.

Yogalessen (Asana's)

Als student oefen je dagelijks de asa's die als huiswerk zijn opgegeven. *Ter ondersteuning van dit proces wordt geadviseerd wekelijkse Yogalessen te volgen in het beoefen 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. In de opleiding volgen we voornamelijk groepsstages voor de Ayurveda en voor de yoga.
In de eerste 2 jaar worden totaal 8 dagen per jaar stages gelopen waar voornamelijk het accent op Ayurveda of Yoga ligt en haar praktische toepassingen, denk hierbij ook aan massage lessen. Deze stages vinden plaats in de Ashram Sada Shiva Dam, te Loenen.
In het 3e jaar volgt de Yogastage te India in de Ashram SRSG te Rishikesh India aansluitend een Ayurveda praktijkstage in een universiteitskliniek in Zuid 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 2e, 3e en 4e jaar. Hier wordt dan onder meer gewerkt aan anamneses afnemen, behandel- en lesplannen opstellen, therapie inzetten en lesbegeleiding samen met een cliënt. Deze praktijk stages worden thuis of in een Ayurveda en yogapraktijk geoefend. Een paar maal per jaar worden de oefen cliënten tijdens een praktijkles uitgenodigd waar de studenten een praktijktoets afleggen in aanwezigheid van de oefen cliënt.

Groepsstages

De groepsstages vinden plaats in een Ashram en een Ayurveda Centrum met behandel faciliteiten. De totale duur voor de groepsstage is 2x 8 dagen per jaar en is opgedeeld:

- 2 x 8 dagen voor Ayurveda en Yoga in Ashram Sada Shiva Dham in Loenen in het 1e en 2e leerjaar.
- 1 x 10 dagen voor yoga in de Ashram van de Himalaya traditie in Rishikesh (SRSG), India en 1x 10 dagen en Ayurveda in het Ayurveda Centrum te Zuid India. Dit vindt laats in het 3e leerjaar

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. Zie paragraaf opleidingskosten.

Begeleiding

Aan iedere leerlijn is een aparte docent verbonden. Wij werken ook met een mentorsysteem. Iedere student heeft een eigen mentor, die jouw studieproces gedurende je totale studieperiode volgt, wisselen van een mentor behoort tot de mogelijkheden. Docenten en mentoren dragen zorg voor de studiebegeleiding van de studenten. Het ingeleverde huiswerk wordt door de vakdocent 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 coördinator opleidingen kan hiervoor benaderd worden.

Administratie van de opleiding

De studenten administratie van de opleiding wordt door een vast personeelslid beheerd, zij verzorgd ook het lesrooster voor alle leerjaren. De studentenadministratie is bereikbaar via: administratie@ayuryoganederland.nl

Studenten bibliotheek

Iedere student ontvangt een drive code waarmee hij/zij toegang heeft tot de studenten bibliotheek in het eigen leerjaar. Via google-drive is hier dan toegang toe.

Studiekosten

De basisopleiding Ayuryoga bedraag € 2850,- per jaar inclusief MBK en materiaal dat is opgenomen in het studentendeel van de website. Zoals syllabi 1, 2, 3, 4 en 5, Handboek therapeutische vorming en het massage handboek.

Voor de Ayuryoga Therapist & Teacher (T&) opleiding gelden de volgende kosten:

- Inschrijving: € 97,50.
- Collegegeld per studiejaar: € 2850,00 is inclusief toets bijdragen.
- Ongeveer € 300,- per studiejaar aan boeken.
- Een verplichte (groeps-)stage van 2x 8 dagen losse weken Ayurveda + Therapeutische Vorming massage vaardigheden en Yoga in Nederland en 2 á 3 weken yoga en Ayurveda in India.
  De stagemomenten in Nederland zijn over de eerste 2 jaar verspreid. De studie kosten inclusief verblijfkosten in Nederland zijn € 750,- per keer
  De stagekosten inclusief verblijfkosten 2x 10 dagen aaneengesloten te India €1500,-. Koerswisselingen van de Dollar kunnen de prijs beïnvloeden.
  Reiskosten zijn hier niet inbegrepen.

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 4e leerjaar wordt een afstudeerscriptie geschreven. Hiertoe wordt in het 3e leerjaar een eerste aanzet gegeven. De scriptiebegeleiding vindt plaats in het 4e jaar hiervoor zijn 3 lesdagen ingeroosterd.
In de aanloop naar het proces van de 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 beide 4-jarige Ayuryoga opleidingen en geeft een beeld van de opzet van het lesprogramma. De stage berekening betreft 2x 8 dagen stage Ayurveda in Nederland en 2x 10 dagen yoga en Ayurveda stage te India. Alle stages zijn verplicht en vinden plaats met een groep studenten en docenten.

Studiebelasting afzonderlijke leerlijnen

In onderstaand overzicht staan de 4 leerlijnen vermeld: Ayurveda, Yoga, Therapeutische vorming en MBK welke ook als afzonderlijke leerlijn gevolgd kan worden.
Per leerlijn wordt een certificaat afgegeven voor het aantal gevolgde lesuren.
Toelichting: Een lesdag duurt 6.5u, dit zijn netto contacturen met de docent.

(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 vrijstellong op worden verleend indien vanuit de opleiding de lessen Therapeutische vorming en EHBO worden gevolgd.

De modules MBK worden vanaf september aangeboden en zijn voor alle studiejaren gelijk beginnend bij blok Hier is een apart rooster voor beschikbaar

Examens en toetsing

Binnen de opleidingen van Ayuryoga wordt per studiejaar 2 maal getoetst of je als student de leerdoelen van het programma hebt gerealiseerd. Deze toetsing vindt plaats halverwege het jaar (formatief) en bij afsluiting van het studiejaar (summatief). In het afstudeerjaar vinden er eindexamens plaats op de verschillende leerlijnen.

Heb je de Ayuryoga opleiding doorlopen, het aantal praktijkuren gemaakt dat is vereist en de examens, de stages, cliëntdossiers en de scriptie met een voldoende afgerond, dan ontvang je het Ayuryoga T&T en/ of Ayurveda Practitioner diploma. Je hebt dan 200 EC behaalt. Met de volledige MBK -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 CPION diploma. De totale opleiding bestaat daarmee uit 240 EC.

Om de examens Ayurveda Practitioner (AP) en Ayuryoga T&T af te mogen leggen moet ieder voorafgaand studiejaar met een voldoende en de te behalen studiepunten zijn afgesloten. Voor MBK 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.
- Open vragen en casuïstiek
- 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.

Diplomering

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

- Ayurveda (AP)
- Ayuryoga (AYUT&T)
- Medische Basiskennis (MKB)

Alle drie de 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 aangepast en zal een Certificaat ter afronding worden overhandigd. 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 en de commissie PR en Marketing

De stichting heeft een coördinator opleidingen en coördinator financiën.

Studentenraad

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

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

Studenten administratie
administratie@ayuryoganederland.nl

Leslocaties

Alle lessen van Ayuryoga Nederland worden gegeven bij:
Dayer 4, Vlaardingen
Emaus 44, Vlaardingen
Westhavenkade 40, Kade 40 Vlaardingen
Rotterdamseweg 196, Vlaardingen
Koningshof, Uiverlaan 20 Maassluis
Ashram Sada Shiva Dam, Loenen

Copyright

Al het studiemateriaal dat door de opleiding wordt aangeboden valt onder Copyright van Ayuryoga Nederland©.

Bijlage 1.

Literatuurlijst bijgewerkt t/m februari 2021

Literatuurlijst yoga - leerjaar 1 en 2 + Brugjaar

- **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
- **Syllabus 1** – Ayuryoga Nederland uitgave 2018
- **Sadhana**-The path to Enlightenment- 2011 Volume 2, Swami Rama-Himalayan Institute Press: ISBN 978-81-88157-68-6
- **Samadhi**- The highest State of Wisdom-2008, second edition, Volume 1, Himalayan Institute Press: ISBN 978-81-88157-36-5

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 + Brugjaar

- **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
- **Syllabus 1 & 2** – Ayuryoga Nederland uitgave 2018 en 2019

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 Christofher 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, 3, 4 en 5 (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 therapeutische vorming

1e t/m 4e 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
- **Yoga and Psychotherapy: The evolution of consciousness** - Swami Rama, Rudolph Ballentine, Swami Ajaya, 1976 Himalayan Institute Press, ISBN 978-0893890360

Literatuurlijst onderzoek

3e t/m 4e 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

Literatuurlijst MBK en psbk

Alle leerjaren

- **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 UitgeversISBN978- 90-01-40002-6

Aanbevolen boeken

- Nederlandse Vereniging voor Psychiatrie, **Diagnostische Criteria van de DSM-V-TR,** 1de 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

Bijlage 2. Aanmeldingsprocedure

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. Na inschrijving is er een bedenktijd van 14 dagen.
4. Kandidaat studenten sturen ter beoordeling diploma's en overige van toepassing zijnde documenten toe (EVC).
5. Binnen 14 dagen ontvangt de kandidaat schriftelijk een uitslag t.a.v. toelating
6. Na toelating van de student wordt een aanmeldingsformulier, informatie betreffend het studiejaar, een lesrooster en een factuur toegestuurd.
7. 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, de (verlengde) aanmelding bevestigd en de opleidingskosten opnieuw ondertekend. Betaling in termijnen is mogelijk. Restitutie voorwaarden staan vermeld in het inschrijfformulier
8. 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.
9. Aanvullend wordt een gezondheidsvragenlijst ingevuld die vereist is voor een opleiding als Ayuryoga Nederland, tevens een aanvullende vragenlijst i.v.m. COVID 19 maatregelen. *Met deze persoonlijke informatie kan worden uitgesloten dat een student niet in staat is de les te volgen en wordt aangetoond*

dat zij de opleiding in eigen verantwoording volgen en de opleiding niet aansprakelijk is voor letsels of mogelijk negatieve gevolgen voor de gezondheid door de opleiding.

Inschrijfformulier opleiding en/ of na- en bijscholingscursus

Deze inschrijving is geldig tot aan het moment dat de student de opleiding wil aanpassen dan wel de opleiding verlaat/ is afgestudeerd.

Hierbij geeft ondergetekende zich op voor de opleiding/ cursus na – en bijscholing/ retreat/workshop:

❒ 4 jarige HBO opleiding Ayuryoga Teacher & Therapeut (T&T)

-Bij voorkeur de leerlijn Yoga voor verdieping en persoonlijke ontwikkeling

❒ Brugjaar

❒ Bij- nascholing Ayuryoga

❒ Bij- en nascholing Ayurveda: theorie dagen ayurveda i.r.t. Yoga, massagelessen, ayurveda behandeltechnieken.

❒ les data losse na- en bijscholing/ Retreat/ workshop:……

Dhr. ❒ Mevr. ❒

Voornaam: . . . . . .Achternaam: .. . .
Meisjesnaam. . . . . Adres: .. . .
Postcode: . . . . . Woonplaats: .. . .

Tel.: .. . . . . .Mob.: .. . .

Geboortedatum: .. . . . . Geboorteplaats: .. . .

E-mail: . . . . . .

Naam en Adres Praktijk / Studio: .. . .

Beschrijf uw status:

❒ *Welke vooropleiding heeft u: MAVO / HAVO / VWO / MBO / HBO / Universitair (Omcirkel)*

❒ *Ik ben werkzaam in de Ayurveda/ Yoga/Natuur-, Reguliere geneeskunde*

❒ *U heeft een EISRA/ Delight Academie/Ayuryoga/ Yoga opleiding gevolgd.*

Zo ja, welke: .. . . . . Afgerond: ❒ Ja ❒ Nee

Gestart: . . . . . Beëindigd: .. . . . .

Stage doorlopen PDI/ Ashram/ anders: ❒ Ja ❒ Nee Scriptie Onderwerp: .. . . . .

Hierbij verplicht ik mij tevens het studie/cursusgeld van de betreffende opleiding/cursus vóór de aanvang van het (na)scholingstraject te voldoen. Op deze overeenkomst is een bedenktermijn van 2 weken na de eerst

gevolgde oriëntatiedag. Indien door omstandigheden een betalingsregeling is gewenst, moet dit vooraf worden besproken. Zolang het studie/cursusgeld niet is voldaan, kan geen deelname aan de lessen plaatsvinden. Het is mij duidelijk dat bij voortijdige beëindiging van de opleiding/cursus restitutie van het lesgeld over het lopende studiejaar slechts naar rato mogelijk is en berekend naar 15% á 30%. Indien betaling gespreid wordt voldaan, kan geen restitutie worden verleend over het eenmaal betaalde bedrag. Hiervoor moet 2 maanden voorafgaand schriftelijk een verzoek worden ingediend.

Een les kan geen doorgang vinden bij minder dan 4 studenten. In het geval van calamiteiten zoals Corona zullen lessen online plaatsvinden.

Ik voeg digitaal 1 recente pasfoto's bij t.b.v. de aanmeldingsprocedure.

Ik verklaar dit formulier naar waarheid te hebben ingevuld, evenals de gezondheidsvragenlijst. Het door mij bewust opgeven van onjuiste informatie kan leiden tot beëindiging van mijn deelname aan deze opleiding. Op deze inschrijving zijn de algemene voorwaarden van toepassing

Handtekening: .. . .

Opleidingskosten

Onkosten en Studiebenodigdheden

Inschrijfkosten € 95,-

Indien extra activiteiten worden verricht zoals een toelatingsexamen is het inschrijfbedrag € 145

Lesgeld en stage kosten

Het lesgeld per studiejaar is € 2650,- Gedurende de totale opleiding worden 4 stages van ieder max 5 dagen georganiseerd en worden apart in rekening gebracht. Het is de bedoeling dat er eenmaal een stage te India wordt bijgewoond.

Het lesgeld wordt door mij overgemaakt op **RABO** Bankrekeningnummer **IBAN:** NL82 RABO 03308452092703 tnv Ayuryoga Nederland.

Een betalingsregeling is mogelijk. Dit wordt mondeling afgesproken en schriftelijk bevestigd. Het lesgeld moet uiterlijk een week voor aanvang van een les / module worden voldaan.

Retreats en Workshops worden afzonderlijk in rekening gebracht, dit is afhankelijk van het aantal dagen dat het programma duurt. Dit wordt vermeld in de aankondiging van een retreat/ workshop.

Materiaalkosten

- Yoga materiaal: dit is aanwezig op de leslocatie, doe wel gemakkelijk zittende kleding aan bij voorkeur in 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 voor een deel zelf en de Yoga literatuur is via de opleiding te bestellen.

De boeken voor de Yoga lessen zijn gemiddeld € 300, per leerjaar. Voor Ayurveda zijn drie Syllaby beschikbaar kosten € 25,- per stuk. Therapeutische Vorming een werkmap van € 25,- en een keuze uit een van de

aanbevolen boeken uit de literatuurlijst. Leerlijn onderzoek, niet verplicht aan te schaffen. MBK boeken: Merck Manual, Anatomie en Fysiologie bij elkaar plusminus € 100,-

Begeleiding en diensten die vanuit de opleiding worden aangeboden.

Per studiejaar is een eigen docent en mentor verbonden. Deze draagt zorg voor de studiebegeleiding van de student. Het ingeleverde huiswerk wordt nagekeken en beoordeeld. 2x per jaar vindt een tussentijdse evaluatie plaats waar de studievorderingen eventuele belemmeringen worden besproken.

Copyright: Al het studiemateriaal dat door de opleiding wordt aangeboden valt onder Copyright van Ayuryoga Nederland evenals het eigendomsrecht.

GEZONDHEIDSVRAGENLIJST

Naam: Geboortedatum: Telefoonnummer: E-mail:

Omcirkel bij de volgende vragen Ja of Nee. De gezondheidsvragenlijst zal vertrouwelijk worden behandeld.

1. Bent u ergens allergisch voor? **Ja/ nee**

   Zo ja, waarvoor?

2. Heeft u een hartinfarct gehad**? Ja/ nee**

3. Heeft u last van hartkloppingen? **Ja/ nee**
4. Wordt u voor een lage of hoge bloeddruk behandeld? **Ja/ nee**
5. Heeft u pijn op de borst bij inspanning? **Ja/ nee**
6. Wordt u kortademig als u plat in bed ligt? **Ja/ nee**
7. Heeft u een hartklepgebrek of een kunsthartklep? **Ja/ nee**
8. Heeft u een aangeboren hartafwijking? **Ja/ nee**
9. Heeft u een pacemaker (of ICD) of neurostimulator **Ja/ nee**
10. Bent u ooit flauwgevallen bij een tandheelkundige of medische behandeling? **Ja/ nee**
11. Heeft u epilepsie, vallende ziekte? **Ja/ nee**
12. Heeft u wel eens een hersenbloeding of beroerte (of TIA) gehad? **Ja/ nee**
13. Heeft u last van longklachten zoals astma, bronchitis of chronische hoest? **Ja/ nee**

14. Heeft u bloedarmoede? **Ja/ nee**
15. Heeft u wel eens langdurige bloedingen gehad na het trekken van tanden/kiezen of na een operatie? **Ja/ nee**
16. Heeft u suikerziekte? **Ja/ nee**
17. Heeft u hepatitis, geelzucht of andere leverziekte (gehad)? Welke? **Ja/ nee**

18. Heeft u een nierziekte? **Ja/ nee**
19. Heeft u reuma en/of chronische gewrichtsklachten **Ja/ nee**
20. Hebt u een chronische nierziekte waarvoor u dieet gebruikt? **Ja/ nee** Hebt u een nierfunctie-vervangende behandeling? **Ja/ nee**
21. Heeft u een kunstgewricht? zo ja, sinds wanneer en waar? **Ja/ nee**

22. Bent u bestraald vanwege een tumor in hoofd of hals? **Ja/ nee**

23. Rookt u? Bij ja Hoeveel per dag? **Ja/ nee**

24. Gebruikt u alcohol en/ of verdovende middelen? **Ja/ nee**

25. Vrouwen: bent u zwanger? **Ja/ nee**
26. Heeft u een ziekte of aandoening waar niet naar gevraagd is? **Ja/ nee**

27. Wie is uw huisarts ?
28. Gebruikt u medicijnen ? Zo ja, welke? **Ja/ nee**

Datum van ondertekening: Handtekening:

_____

Naam student: Invuldatum:

In het kader van COVID 19 maatregelen, *zullen wij indien aan de orde*, als opleiding de volgende chequelist afnemen. Dit is een van de voorwaarden waaronder wij weer mogen lesgeven.

Vragen voor de gezondheidscheck

Wanneer één van onderstaande vragen met JA wordt beantwoord, mag de medewerker niet komen werken, of mag de bezoeker niet naar de afspraak/reservering komen. Het werk of het bezoek moet worden uitgesteld totdat op elke vraag NEE geantwoord kan worden.

1. Heb je de afgelopen 24 uur of op dit moment één of meerdere van de volgende (milde) klachten: neusverkoudheid, hoesten, benauwdheid en/of koorts (vanaf 38 graden Celsius)?
2. Heb je op dit moment een huisgenoot/gezinslid met koorts en/of benauwdheidsklachten?
3. Heb je het nieuwe coronavirus gehad (vastgesteld met een laboratoriumtest) en is dit in de afgelopen 7 dagen vastgesteld?
4. Heb je een huisgenoot/gezinslid met het nieuwe coronavirus (vastgesteld met een laboratoriumtest) en heb je korter dan 14 dagen geleden contact gehad met deze huisgenoot/gezinslid terwijl hij/zij nog klachten had?
5. Ben je in thuisisolatie omdat je direct contact hebt gehad met iemand waarbij het nieuwe coronavirus is vastgesteld?

Handtekening student:…….

1 september 2026

Carla van Dijk

Coördinator Opleidingen Ayuryoga Nederland

Bijlage 3

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 framewerk 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 behoord 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.

Bijlage 4. Roosters MBK + algemene lesrooster

Opzet en planning Medische Basis Kennis (MBK) 2026

Het lesprogramma is opgezet volgens de Plato eindtermen. Voor het behalen van het diploma MBK moeten alle modules(stelsels) met een voldoende zijn afgesloten. Het is mogelijk om vrijstelling te krijgen op bepaalde modules als daar een bewijs van toets en cijfer kan worden overhandigd.

Mij aanmelding van minimaal 5 studenten kan een les blok (modules) doorgang vinden.

Het is mogelijk om afzonderlijke modules(stelsel) te volgen, ook als vorm van na- en bijscholing. De kosten zijn € 235,- voor 2 lesdagen (4 dagdelen) en voor 1 lesdag € 117,50 Bij aanmelding van de totale MBK wordt een reductie verleend en betaal je € 2500,- i.p.v. € 2632.

De modules worden thuis met een schriftelijk opdracht getoetst, welke door de docent wordt beoordeeld., welke binnen drie weken worden teruggestuurd naar de docent.

2026-2027	**2026- 2027**	**2026- 2027**
Blok 1	***2025***	
Cellen en Weefsels	4 dagdelen	11 Oktober +6 December
Zenuwstelsel	4 dagdelen	25 oktober + 10 januari
Sensorisch Stelsel	2 dagdelen	25 april
De Huid en Rode vlaggen	2 dagdelen	23 mei
Onderzoeksvaardigheden	1 dagdeel	Datum volgt

Zintuigen	2 dagdelen	Datum volgt
Huiselijk geweld	1 dagdeel	Datum volgt
Psychologie & Psychopathologie	4 dagdelen	Data volgen

Nadere informatie: Carla van Dijk 06 12 96 96 90, ayuryoga@ayuryoganederland.nl

Lesprogramma alle jaren 2026 - 2027

Zie website rooster

Bijlage 5. Literatuurlijst

Literatuur Ayuryoga overkoepelend

Frawley, D. (1997). *Ayurveda and the Mind*. Lotus Press (WI).
Frawley, D. (1999). *Yoga and Ayurveda: Self-Healing and Self-Realization*. Amsterdam

University Press.
Lad, V. (z.d.-a). *Secrets Of The Pulse: The Ancient Art of Ayurvedic Pulse Diagnosis: 2nd*

Edition. Amsterdam University Press.
Lad, V. (z.d.). *Textbook of Ayurveda: Volume 1 - Fundamental Principles of Ayurveda*.

Amsterdam University Press.
Lad, V. (2005). *Textbook of Ayurveda, Volume Two: A Complete Guide to Clinical*

Assessment (1st editie). The Ayurvedic Press.
Lad, V., Crowther, G., & Walston, Y. W. (2012). *Textbook of Ayurveda, Volume Three:*

General Principles of Management and Treatment (1ste editie). The Ayurvedic Press. Mitra, J. (2002). *Susruta Samhita: Vol. 1,2,3* (2de editie).
Sharma, P. V. (2000). *Caraka Samhita: Vol. 1,2,3,4* (7de editie). Chaukhambha Orientalia.

Syllabus 1 t/m 5 Ayuryoga (C. Van Dijk, S. Bhoelai). (2013t/m 2025).

Syllabus 2: Panchakam - ontwikkeling van ziekte (Door C. Van Dijk). (2016). *Syllabus 3: The Mind, Psychologie en Psychiatrie* (Door C. Van Dijk). (2022). *Syllabus 4: Kaya Chikitsa -behandeling van ziekten-* (Door C. Van Dijk). (2014).

Literatuur yoga 1ste en 2de jaar

Arya, P. U., & Bharati, V. (1985). *Philosophy of Hatha Yoga*. Himalayan International Institute of Yoga Science and Philosophy of the U.S.A.

Himalayan Institute. (2008). *Exercises for Joints and Glands, Simple Movements to Enhance Your Well-Being*. Himalayan Institute Press.

Rama, S. (2007). *The Art of Joyful Living*. Amsterdam University Press. 1

Rama, S. (2011). *Meditation and Its Practice* (Reprint). Himalayan Institute Press.
Rama, S. (2019). *The Royal Path-Practical Lessons on Yoga (Malayalam)* (2019th ed.). DC

Books, Kottayam.
Rama, S., Ballentine, R., & Hymes, A. (1998). *Science of Breath: A Practical Guide*.

Amsterdam University Press.

Literatuur yoga 3de en 4de jaar

Arya, U., & Vedabhāratī, S. (1981). *Mantra & Meditation*. Himalayan International Institute of Yoga Science & Philosophy of the U.S.A.

Frawley, D., & Kozak, S. S. (2001). *Yoga for Your Type: An Ayurvedic Approach to Your Asana Practice*. Lotus.

Rama, S. (2007). *Perennial Psychology of the Bhagavad-Gita*. Himalayan Institute Press. Rama, S., Ballentine, R., & Ajaya, S. (1976). *Yoga and Psychotherapy: The Evolution of*

Consciousness. Himalayan Institute.
The Himalayan International Institute of Yoga Science & Philosophy. (1998). *GOd - Swami*

Veda Bharati.

Literatuurlijst therapeutisch vorming 1ste t/m 4de jaar

Donders, W., & Ruijs, L. (n.d.). *Coachende gespreksvoering*. Boom Lemma.
Handboek Therapeutische vorming (By C. Van Dijk). (2018). Ayuryoga Nederland. Lang, G., & Der Molen, V. H. T. (n.d.). *SW-reeks - Psychologische gespreksvoering: een*

basis voor hulpverlening. Boom Lemma.
Van der Molen, H. T., & Simon, E. (n.d.). *Klinische psychologie: theorieën en*

psychopathologie. Noordhoff.

2

Wiss, E. (2020). *Socrates op sneakers: filosofische gids voor het stellen van goede vragen* Ambo|Anthos.

Literatuurlijst onderzoek

Baarda, B. (n.d.). *Dit is onderzoek!: handleiding voor kwantitatief en kwalitatief onderzoek*. Noordhoff.

Kuiper, C., Verhoef, J., Munten, G., Staa, A. L., Hoegen, P., & Van Staa, A. L. (2020).

Evidence-based practice voor paramedici: gezamenlijke geïnformeerde

besluitvorming. Boom Lemma.
Verhoeven, N. (2006). *Wat is onderzoek?: praktijkboek voor methoden en technieken voor het*

hoger beroepsonderwijs (5de druk). Boom Lemma. Artikelen die zijn 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