



**Ayurveda
Academy**
The Netherlands

AYURVEDA JAARPROGRAMMA

**Een kort overzicht van
inhoud en opzet**

Studiejaar 2024/2025

Praktische informatie

Docenten:

Coen van der Kroon, Martine van Beusekom,
Janneke Schuurman, Mariëlle Glorie.

Gastdocent: Kirsten Drooger.

Data:

Het programma vindt plaats op vrijdagen.

27 september, 18 oktober, 25 oktober (koken online, 4 uur),

15 november, 13 december, 17 januari, 7 februari,

28 februari, 21 maart, 18 april, 25 april (koken online 4 uur),

en 16 mei.

Tijden:

10.00-13.00 | 14.30-17.30 uur

Contacturen:

68 contacturen (12 dagen)

Prijs:

1.995 euro

Aantal studenten:

Ongeveer 25 studenten



Doel en algemene opzet

Het doel van het jaarprogramma is om diverse ayurvedische onderwerpen toegepast en op een laagdrempelige manier en interactieve wijze te brengen bij ieder die ayurveda in zijn/haar leven of beroep wil toepassen. Verschillende docenten nemen de student mee in onderwerpen binnen het brede spectrum van ayurveda.

Het programma kent een geïntegreerde opbouw, waarbij de verschillende dagen niet op zichzelf staan, maar steeds worden verbonden. Op die manier worden inzichten vergroot en de praktische toepassing ervan helder.

De opleidingsdagen zijn 'experience-dagen' waarbij aan de hand van uniek materiaal aandacht wordt besteed aan het direct praktisch maken van het geleerde.

Ons unieke online learning management systeem stelt de student in staat om zich voor te bereiden voor de verschillende dagen aan de hand van studiemateriaal.

Aan het einde van elke lesdag krijgt de student een opdracht mee naar huis om te oefenen met het geleerde. Door deze opzet wordt de uiteindelijke leeropbrengst het grootst.

Programma-structuur

De opleiding bestaat uit 10 dagen (en twee kookdagen) en heeft telkens een ander hoofdonderwerp. De docent behandelt dit onderwerp op die dag en geeft de connectie aan met de andere dagen, zodat de student het geheel begrijpt.

Per dag komt er ook een sutra aan de orde en wordt er gewerkt met een kleine casus. Vooraf wordt de stof bestudeerd en/of krijgt de student een voorbereidende opdracht en de dag wordt ook afgesloten met een opdracht voor thuis.

De ervaren docenten 'raken' af en toe ook de klinische kant van ayurveda, zodat de student inzicht krijgt in 'wat kan er nog meer met ayurveda'. Al het benodigde lesmateriaal staat geordend per dag lesdag in het Online Learning Management Systeem en er wordt gewerkt met een boekenlijst met aanbevolen boeken.



Opzet per dag

Dag 1: Introductie en de basis van ayurveda

Deze eerste dag begint met een introductie van het programma door Martine, Coen en Janneke. Verder wordt op deze dag de basis gelegd van het begrip van ayurveda, zoals het bespreken van de vijf elementen en de 20 gunas op praktische wijze en je krijgt een inzicht in de filosofie, waaronder de Samkhya. Je krijgt een introductie op de dosha's en leert hoe deze een rol spelen in het lichaam, maar ook buiten jezelf, klinisch en wetenschappelijk. Aan de hand van praktisch materiaal ga je zelf aan de slag.

Dag 2: Je voeding en levensstijl

Gedurende deze dag krijg je inzicht in de belangrijkste voedingsprincipes en hoe deze te integreren in je eigen leven. Je gaat begrijpen hoe de spijsvertering werkt en welke rol de doshas daarin spelen en hoe dat voor jou is. Je gaat concreet aan de slag met ayurvedisch koken en begrijpt de rol die de smaken daarin spelen. Je leert op ayurvedische wijze hedendaagse manieren van eten begrijpen en kunt hier aanpassingen in maken die jouw gezondheid bevorderen. Je krijgt inzicht in het belang van enkele voedingsmiddelen en leert over voedingsgroepen en de rol die ze spelen in het samenstellen van een maaltijd.

Dag 3: Jouw dosha, jouw gezondheid

Je gaat leren wat dosha's eigenlijk zijn en hoe belangrijk ze zijn voor je gezondheid. Wat is prakriti, vikriti en hoe ziet dat er voor jou uit? Hoe vul je een dosha-vragenlijst in en wat kun je daarmee voor jezelf? Je krijgt inzicht in hoe jouw prakriti werkt in jouw leven, bezigheden en karakter en hoe je kunt bijsturen als je uit balans raakt.

Opzet per dag

Je leert over de basiskenmerken van de drie doshas en vooral over hoe je meer kunt leven naar je eigen constitutie en op preventieve wijze voor jezelf kunt zorgen op basis van deze inzichten. En naast de fysieke constitutie wordt er inzicht gegeven in de werking van de mentale constitutie.

Dag 4: Emoties, bewustzijn en de geest

Je leert wat de kijk van ayurveda is op de geest en de relatie tussen lichaam, geest en bewustzijn. Je krijgt inzicht in de plek die manas (de geest) heeft in de Samkhya filosofie en wat dat betekent. Je leert hoe jouw zintuigen verbonden zijn met de geest en hoe je dit kunt inzetten voor jezelf. Er wordt uitgelegd wat prana is en hoe essentieel dit is voor ons. Je leert over de kwaliteiten van de geest en het beoordelen van je eigen mentale constitutie. We besteden aandacht aan het verbinden van emoties aan de doshas en oefenen met verschillende methodes om de mind te 'beoefenen': meditatie, mindfulness & pranayama.

Dag 5: Je relaties en omgeving

Ayurveda laat ons zien dat het leven draait om relaties en op deze dag gaan we bespreken hoe we in harmonie kunnen leven in de omgeving waarin we functioneren. Hoe herken je een vata, pitta of kapha in relatie met zijn of haar omgeving, wat gebeurt er in geval van een disbalans en hoe kun je dat bijsturen? Op welke wijze speelt je mentale constitutie hierbij een rol en welke ervaringen zoek jij in het leven? Hoe kun je vanuit mindfulness echt luisteren naar de ander en welke zorg kun je geven aan een ander op basis van zijn dosha en/of disbalans. We kijken naar liefdesrelaties, werkverhoudingen en de omgang met je familie. Wat komen we daarin tegen en wat kun je daar zelf mee.

Opzet per dag

Dag 6: De seizoenen en leeftijdsfasen

Je leert wat kala is en hoe de doshas zich verhouden in de tijd. Zo zijn er accenten in de dag, het seizoen en de levensfasen waar iedereen doorheen gaat, ongeacht je constitutie. Je leert hoe daarmee om te gaan? Wat heeft iemand in de net volwassen fase anders nodig dan als je wat ouder bent? En wat betekent dat voor je dagritme? Waarom heeft iemand specifieke klachten in een bepaald seizoen? Je leert welke aanpassingen je kunt doen in je voeding en levensstijl volgens je prakruti en de tijd.

Dag 7: Zorg voor vrouwen en mannen

Zowel vrouwen als mannen hebben specifieke aandacht en zorg nodig in verschillende leeftijdsfasen. Op deze dag leren wat er preventief gedaan kan worden met voeding en levensstijl om de balans te behouden. We kijken bijvoorbeeld naar de periode rondom zwangerschap en de overgang. En voor de mannen naar andere voedingsbehoeftes bij fysieke belasting en intensief sporten.

Dag 8: Lichaamsbeweging, sport en yoga

Je gaat leren hoe de doshas zich verhouden tot sport en lichaamsbeweging. Wat past bij welke prakruti of vikruti? Ook leer je wat de verhouding is tussen yoga en ayurveda en hoe je hierbij keuzes kunt maken die jou passen. Vyayama is het sanskriet woord voor beweging en we leren wat het verschil is tussen yoga en sporten en besteden aandacht aan de intentie bij lichaamsbeweging. Welke impact hebben populaire sporten zoals bootcamp, crossfit, bodypump, hardlopen, koud waterbad op de doshas. We oefenen ayuryoga en besteden aandacht aan de toepassing van het 8- voudige pad van yoga.

Opzet per dag

Dag 9: Diëten en huisapotheek

Op deze dag gaan we diëten bekijken vanuit ayurvedisch perspectief en kijken we met een ayurvedische bril naar hedendaagse diëten of voedingspatronen die we allemaal kennen. Welke signalen kunnen er bij jezelf zijn om een mild vastenprogramma te gaan doen, bijvoorbeeld bij lichte klachten, en wanneer niet. We bespreken een paar zeer waardevolle voedingsmiddelen bij het vasten en leggen het effect uit aan de hand van de smaken. Je leert de kwaliteiten van een aantal belangrijke keukenkruiden en hoe deze te gebruiken en we maken een 'home-remedy' om je gezondheid mee te ondersteunen.

Dag 10: Integratie en afsluiting

Op deze dag besteden we aandacht aan de integratie van eerdere onderwerpen, het stellen van vragen of het behandelen van een extra onderwerp op verzoek. Ook wordt er gewerkt met het portfolio boek en wordt er teruggeblikt op de opgedane ervaringen.

Extra: Twee online kookmiddagen 'in je eigen keuken'

Aansluitend op dag 2 en 9 volgen twee online kookmiddagen 'in je eigen keuken'. Aan de hand van duidelijke instructies over recepten en ingrediënten, ga je vier uur lang koken met ter plekke online begeleiding van de docent. Je doet dat met de gehele groep samen en eet uiteindelijk ook met elkaar. Aan het einde van de sessie ben je in staat om een ayurvedische maaltijd te maken en heb je ook geleerd over de keuze en impact van groentes, peulvruchten, kruiden en meer. Het thema is: ayurvedische koken voor iedereen.

Algemene informatie

Zelfstudie

De student kan rekenen op ongeveer 100 uur (dus ongeveer 10 uur per opleidingsdag) aan zelfstudie. Dat houdt in dat er gevraagd wordt om de manual en wat literatuur te lezen, zowel als voorbereiding op de dagen als daarna. Elke student ontvangt **een eigen portfolioboek** waarin opdrachten, aantekeningen en persoonlijke ervaringen bijgehouden kunnen worden.

Integratie-opdrachten

Daarnaast worden studenten gestimuleerd om het geleerde thuis in de praktijk te brengen, tussen de opleidingsdagen door en daarna. Er wordt geadviseerd om elke week wat tijd te reserveren om te oefenen met het geleerde.

Online learning management systeem

De academy werkt met een online learning management systeem (Talent LMS) die studenten ondersteunt in hun leerproces. In het LMS vindt de student alle informatie rondom de studie en het studiemateriaal, zoals algemene informatie, opzet van de lesdagen, manuals, artikelen, filmpjes, 'test jezelf' mogelijkheden.



Algemene informatie

Verplichte literatuur

Academy Course Manuals in het LMS

Aanbevolen boeken

- Ayurveda, gezondheid voor iedereen. Auteur: Coen van der Kroon
- Het ABC van gezond eten. Auteur: Martine van Beusekom
- Een ayurvedische lifestyle. Auteur: Sebastian Pole (tweedehands verkrijgbaar) ■ 'T Went zo'n element. Auteurs: Tessa Gottschal, Marijke de Waal
- Holi Happy Belly het hele jaar door. Auteur: Bianca Fabrie
- Good shit. Auteurs: Roos Neeter & Julia Blohberger
- What's your dosha baby? Auteur: Lissa Marie Coffey

De boeken worden op de eerste lesdag inleidend besproken.

Locatie

Dit programma vindt plaats op de Achtergracht 16A in Weesp (locatie van Yoga Today). De achtergracht ligt in het centrum van Weesp met veel restaurantjes en winkeltjes op loopafstand. Weesp (gemeente Amsterdam) ligt net onder Amsterdam en de locatie is goed te bereiken met het openbaar vervoer.

Taal

Dit programma wordt in het Nederlands gegeven. Diverse andere programma's worden in de Engelse taal aangeboden. Sanskriet komt zijdelings aan bod, maar hoeft niet bestudeerd te worden.

Certificaat

Het programma wordt afgesloten met een certificaat voor alle deelnemers.

Algemene informatie

Deelname aan de opleidingsdagen

In principe vinden alle klassen plaats op locatie, met uitzondering van de online 'koken in je eigen keuken', wat online blokken van 4 uur zijn. Omdat de opleiding praktisch van opzet is, is online bijwonen van dit programma helaas niet mogelijk.

Toegang tot andere programma's

Studenten die na afronding van dit programma willen doorstuderen, kunnen kiezen voor het tweejarige programma 'Nutrition & Lifestyle Counselor' of de 'Ayurveda Practitioner Studies'. Beide programma's worden in het Engels gegeven. Ook de 'Massage Professional' (60 hours) voor studenten die massage in hun beroep willen opnemen en 'Yoga & Ayurveda' (60 hours) voor yoga docenten die ayurveda willen integreren in hun beroep zijn geschikte verdiepingmodules.





**Ayurveda
Academy**
The Netherlands

Ayurveda Academy The Netherlands B.V.

Van Wulfenlaan 6a,
1251 CW Laren

Classes Location

Achtergracht 16a,
1381 BN Weesp

academy@ayurvedanetherlands.com

ayurvedanetherlands.com

This brochure is intended for informational purposes. Consequently, no rights may be derived from the information in this publication.

