



AYUR YOGATM

BALANS IN JE LEVEN & BEWUSTZIJN



O P L E I D I N G S B R O C H U R E



AYT&T[®]

AYURVEDIC YOGA TEACHER & THERAPIST



Healthcare and Wellness for Body, Mind & Soul





AYT&T[®]
AYURVEDIC YOGA TEACHER & THERAPIST



Opleiding Ayurvedic Yoga Therapist & Teacher (AYT&T)

Als enige instituut in Nederland bieden wij mensen aan een opleiding te volgen tot Ayurvedic Yoga therapist én docent. Dit vanuit een integratie van beide wetenschappen. Het unieke van de opleiding is, dat je zowel de basiskennis leert van de Ayurveda — constitutieleer, voeding en leefwijze — als traditionele Yoga- en Meditatietechnieken uit de authentieke Yoga- en Meditatietraditie. Beide wetenschappen beslaan alle facetten van het mens zijn: fysiek, emotioneel, mentaal en spiritueel. Ayurveda (= Science of Life) is één van de meest toonaangevende holistische gezondheidswetenschappen en omvat alle aspecten van gezondheid en welzijn. Hierbij richt Ayurveda zich vooral op fysieke en mentale facetten met als doel lichaam en geest van ziekten te genezen en naar een staat van balans en welzijn te brengen. Yoga richt zich als wetenschap meer op het spirituele facet van zelfrealisatie; de hoogste vorm van zelfheling en bewustzijn. De twee verwante wetenschappen versterken elkaar, waardoor je mensen nog beter kunt helpen balans te vinden tussen lichaam, geest en ziel. Na afronding van de opleiding kun je je vestigen als Ayurvedic Yoga Therapist & Teacher (AYT&T). Je kunt dan persoonlijke Ayurveda Yogatherapieën opstellen en uitvoeren, en Yogales geven op individuele therapeutische basis en in groepsverband. Je wordt onderdeel van de EISRA community waar je ondersteuning en advies kunt krijgen bij de opbouw van je eigen (les)praktijk.

EISRA, AGN en authentieke Yoga Meditatie Traditie

De opleiding AYT&T is onderdeel van het opleidingsaanbod van EISRA (European Institute for Scientific Research on Ayurveda) en AGN (Ayurvedisch Gezondheidscentrum Nederland). Aan deze opleidingsinstituten, die de Ayurveda-opleidingen naar Nederland hebben gebracht, zijn reeds meer dan 1.800 studenten opgeleid. Het Yoga- en Meditatiedeel van de opleiding is geworteld in de duizende jaren oude klassieke Yoga en Meditatie Traditie. Deze traditie kenmerkt zich door allesomvattend, systematisch en ervaringsgericht te zijn. Je krijgt les in het pad van Raja Yoga, de koninklijke yoga, dat acht tredes kent, beginnende bij de universele en persoonlijke leefregels. Yoga is het pad van zelfrealisatie dat zo'n 2.300 jaar geleden voor het eerst op schrift is gezet door de wijze Patanjali in de Yoga Sutra's. Hatha Yoga is hier een onderdeel van en zal tijdens de opleiding veel aandacht krijgen in het blok Ayurvedic Yoga Therapy. Er is ook aandacht voor medische basiskennis. Het integreren van de kennis van Ayurvedic Yoga Therapy met de medische kennis van anatomie en fysiologie van het menselijk lichaam, maakt dat je goed bent onderlegd om als AYT&T aan de slag te gaan.

Balans in je leven & bewustzijn

Tijdens de vierjarige opleiding tot AYT&T leer je balans te vinden in jezelf en balans te bieden aan anderen. De eerste twee jaar van de opleiding staan in het teken van balans

vinden in jezelf en het zelf ervaren van de betekenis van Yoga. Het derde en vierde jaar staan verdieping van kennis en versteviging van balans centraal, waarbij we in het vierde jaar de nadruk leggen op het balans bieden aan anderen.

Toelatingscriteria

Voor de opleiding AYT&T gelden de volgende toelatingscriteria:

- Een persoonlijk gesprek, waarin onder meer de motivatie besproken word.
- Minimumleeftijd van 23 jaar
- HBO-denkniveau.
- Minimaal 2 jaar ervaring met yoga, waarbij uitzonderingen bespreekbaar zijn.
- Goed begrip van de Engelse taal (lezen en verstaan). Een deel van het studiemateriaal is Engelstalig en sommige workshops worden geleid door Engelssprekenden.

Vrijstellingen

Voor afgestudeerden van één van de EISRA opleidingen gelden vrijstellingen voor de modules Ayurveda en berekenen we een gereduceerd tarief. Vrijstellingen kunnen ook verleend worden aan studenten die via andere opleidingen geschoold zijn in de Ayurveda of Yoga. Dit bepalen we op basis van een persoonlijk gesprek.

Docenten

Aan de opleiding zijn twee vaste docenten verbonden: Ayurvedadocent de heer Anil K. Mehta (GAMS) en Yogadocent mevrouw dr. Marilyn W. Verkleij. Daarnaast zullen (internationale) gastdocenten college geven. De heer Mehta en mevrouw Verkleij vormen de leiding van de opleiding AYT&T.

Anil K. Mehta, geboren op 17 juni 1954 in Jalandhar (provincie Punjab, India), studeerde in 1977 af in Ayurvedische geneeskunde en chirurgie aan de vermaarde Maharshi Dayanand University in Rohtak, India. Hij praktiseerde Ayurveda in Delhi tot 1980. In dat jaar kwam hij naar Nederland en begon een praktijk (AGN) als consulterend Ayurvedische geneesheer, gespecialiseerd in Pancha Karma. Hij heeft toen als eerste in Nederland Ayurveda-opleidingen opgezet (EISRA). Hij is auteur van verschillende boeken over Ayurveda en Pancha Karma, uitgegeven in zowel Nederlands als Engels. Tevens is hij algemeen secretaris van de WAHO (World Ayurvedic Health Organization). Deze organisatie organiseert seminars, doet onderzoek en wisselt inzichten uit over de ontwikkeling van Ayurveda. De heer Mehta is (onderwijs)directeur van EISRA en AGN. Zijn hoofddoel is de algemene kennis van Ayurveda in Nederland te bevorderen.

Marilyn W. Verkleij, geboren op 20 augustus 1970 in Jutphaas, is yogadocent in Raja Yoga en geïnitieerd in de Himalaya Yoga Meditatie traditie. Sinds 1994 beoefent zij intensief yoga. Vanaf het eerste begin als leerling Hatha en Raja Yoga, meditatie en filosofie bij Magda Hoogerwerf (leerling van Saswitha). Mevrouw Verkleij heeft kennism gemaakt met meerdere yogastromingen en vele yoga workshops gevolgd in binnen- en buitenland,



waar zij intensieve trainingen heeft gehad. Daarnaast is ze wetenschappelijk onderlegd in de Life Sciences. Na haar promotieonderzoek en het behalen van haar doctorstitel heeft zij vele jaren in binnen- en buitenland gewerkt als universitair docent in de cel- en medische biologie. Mevrouw Verkleij heeft veel kennis van en passie voor de holistische visie binnen de cel- en medische biologie en de integratie met de oude wijsheid uit het oosten vanuit Yoga en Ayurveda. Ook is zij geschoold in het coachen van mensen, wat haar een stevige basis geeft in het begeleiden van mensen op het pad van ontwikkeling en groei.

Curriculum

Basisbeginselen van de opleiding

In het eerste jaar van de opleiding introduceren we onderstaande basisbeginselen. Dit doen we door een kader te scheppen en uitgangspunten te bieden. In de daaropvolgende jaren komen deze basisbeginselen steeds terug, waardoor geleidelijke uitbreiding en verdieping van kennis en ervaring kan plaatsvinden.

- Theorie en praktijk van Raja Yoga met ruime aandacht voor Hatha Yoga
- Ademhaling en Pranayama
- Ontspanning en Meditatie
- Anatomie en fysiologie
- Yoga (en Westerse) filosofie
- Yoga (en Westerse) psychologie
- Yoga, Ayurveda en holistische gezondheid

- Yoga voor jouw constitutie en Ayurvedic Yoga Therapy
- Lesmethodologie
- Toepassing van (yoga) filosofie en psychologie in je dagelijkse yogabeoefening (sadhana)
- Basiskennis van de Ayurveda: constitutieleer, voeding en leefwijze

Eerste en tweede jaar

Yoga en meditatie: balans vinden in jezelf

- Opdoen van basiskennis en ervaring Yoga en Meditatie: geleidelijke opbouw van je persoonlijke yogabeoefening (sadhana) geïntegreerd met de bij jouw constitutie horende principes uit de Ayurvedische leefwijze.
- Bewustwording en zelfobservatie.
- Opdoen van basiskennis van en ervaring met zusterwetenschappen Yoga en Ayurveda.

Ayurveda eerste jaar:

- Basiskennis toepassen in je eigen leven (kennis over eigen constitutie toepassen in leefwijze en voeding).
- Geschiedenis en evolutietheorie volgens Ayurveda en Yoga.
- Ayurvedische basisprincipes.
- Gedragsregels, leefstijl en voeding in relatie tot seizoen en omgeving.
- Ayurvedische psychologie.

Ayurveda tweede jaar:

- Voedingsleer in overeenstemming met je constitutie en in relatie tot seizoen en omgeving.
- Voedingsleer voor diverse kwalen.
- Gezond oud worden en leer der verjongingsmiddelen.

Praktijklessen gedurende de eerste twee jaar:

- Demonstratie Ayurvedisch koken
- Demonstratie Basis Massagetechniek en marma behandeling

Derde jaar

Yoga en meditatie: balans in jezelf verstevigen en verdiepen

- Zelfregulering en -beheersing, en integratie: harmonie in jezelf gaan ervaren.
- Verdieping van je eigen yogabeoefening.
- Leren toepassen van wat je geleerd hebt en je opgedane ervaring.
- Lesmethodologie en -praktijk.
- Verdieping kennis en ervaring Yoga en Ayurveda met veel aandacht voor Hatha Yoga en Yoga voor jouw Ayurvedische constitutie.

Ayurveda:

- Kruidenleer voor diverse kwalen
- Basiskennis Ayurvedische farmacologie

Vierde jaar

Yoga en meditatie: geleidelijke transformatie van (verworven) vaardigheden naar ervaring. Je kunt gaan overbrengen wat je jezelf hebt eigengemaakt: je spreekt uit eigen ervaring.

- Verdieping kennis en ervaring Yoga en Ayurveda met grote aandacht voor Ayurvedic Yoga Therapie.

Ayurveda:

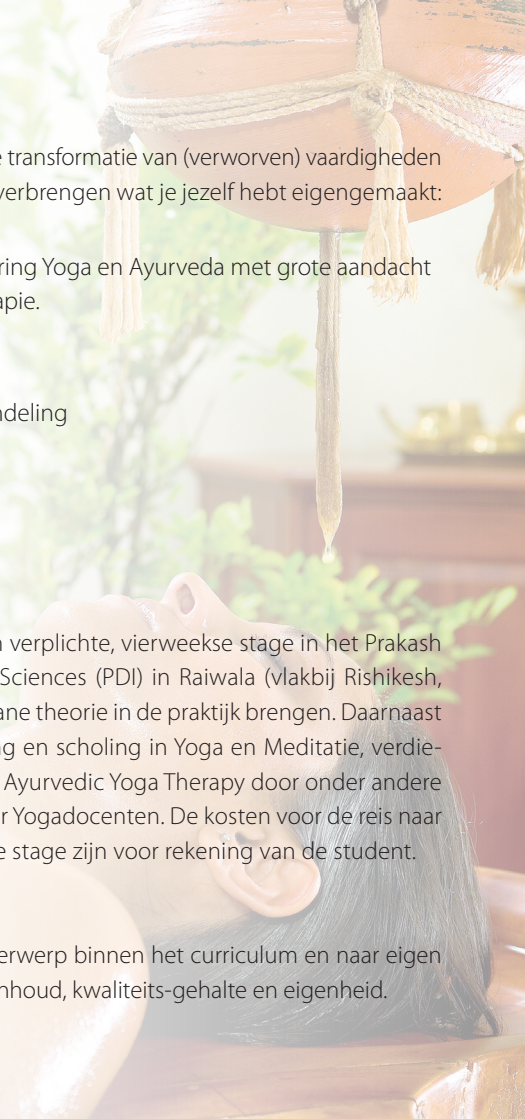
- Kruidenleer
- Massage en marma behandeling
- Medicinale oliënleer
- Scriptieonderzoek
- Ayurvedische psychologie
- Les-/praktijkvoering

Stage

In het vierde leerjaar is er een verplichte, vierweekse stage in het Prakash Deep Institute of Ayurvedic Sciences (PDI) in Raiwala (vlakbij Rishikesh, India). Je gaat daar de opgedane theorie in de praktijk brengen. Daarnaast krijg je een intensieve training en scholing in Yoga en Meditatie, verdieping van de Ayurvedaleer en Ayurvedic Yoga Therapy door onder andere Ayurvedische artsen en senior Yogadocenten. De kosten voor de reis naar India en het verblijf tijdens de stage zijn voor rekening van de student.

Eindscriptie

De eindscriptie over een onderwerp binnen het curriculum en naar eigen keuze, wordt beoordeeld op inhoud, kwaliteits-gehalte en eigenheid.



Modulen Medische basiskennis

Vanaf 2017 kan een cliënt, die door een geregistreerde therapeut behandeld wordt, de behandelkosten alleen declareren als die therapeut in het bezit is van het uitgebreide diploma medische basiskennis. Zorgverzekeraars (en overheid) hebben dit onlangs besloten. Daarom geven wij als onderdeel van de opleiding vier modules medische basiskennis: menselijk anatomie en fysiologie, en pathologische aandoeningen. We verspreiden dit over twee weekenden per jaar. Aan het eind van de opleiding heb je het grootste gedeelte van de kennis voor het diploma medische basiskennis vergaard. EISRA ontwikkelt momenteel een extra module die na afronding van de opleiding gevolgd kan worden om het diploma daadwerkelijk te behalen. Het diploma kan tevens extern behaald worden. Voor personen die al BIG-geregistreerd zijn, zoals artsen, fysiotherapeuten en verpleegkundigen, is het diploma niet nodig.

Studiebelasting

In onderstaande tabel staat de studiebelasting van de opleiding. Voor de eerste drie jaar zijn er per jaar 16 lesdagen verdeeld over 10 maanden. Daarnaast zijn er een aantal keer per jaar lesavonden (met gastsprekers). Deze zijn optioneel, ter verkrijging van extra studiepunten. In het vierde jaar ligt het aantal contacturen hoger, vanwege de stage in India. Je zult daar 10 contacturen per dag hebben gedurende 6 dagen per week (1 dag per week vrij). Daarnaast zijn er in dat jaar nog 4 lesdagen en een examen. Alles bij elkaar bedraagt het totaal aantal contacturen binnen de opleiding ten minste 500 uur. Het bezoeken van Yogaretraites in Nederland, verzorgd door internationale yogadocenten, kunnen in de komende jaren onderdeel gaan

vormen van het programma. De eventuele extra kosten hiervan voor verblijf en maaltijden zijn voor eigen rekening van de student.

Studiebelasting Aantal uren	1 ^e jaar	2 ^e jaar	3 ^e jaar	4 ^e jaar
<i>Contact uren</i>	112	112	112	230 (tijdens stage in India). 34 (terugkomdagen en examen)
<i>Thuisstudie uren</i>	260	260	260	230 (+ circa 30 uren tijdens stage)
<i>Scriptie Schrijven + begeleiding</i>	100	100	100	100 (verdeling over jaren verschildt per student)
Subtotaal	472	472	472	594
Totaal uren				2010*

De student wordt geacht alle colleges te volgen en actief deel te nemen. Per studiejaar dient minimaal 85% van alle lessen te zijn gevolgd. Aanwezigheid telt mee voor de voortgang van

de studie en diplomering. Wanneer de voortgang in gevaar komt, voert de studiecoördinator een gesprek met de student. Naast de college-uren moet de student jaarlijks minimaal 260 uren thuisstudie doen. Dit komt neer op circa 5 uur per week. We bevelen een studiebelasting van ongeveer 1 uur per dag aan (beoefening yoga, maken opdrachten, literatuur lezen).

Wekelijkse yogalessen

We raden aan om het eerste jaar (wekelijks) yogalessen te volgen. Deze yogalessen worden o.a. aangeboden door yogadocent Marilyn Verkleij in Den Haag en in Utrecht.

Studiebegeleiding

Naast de college-uren in de weekenden, is er op vaste data een docent bereikbaar om vragen over de behandelde lesstof te beantwoorden, onduidelijkheden nogmaals uit te leggen en extra hulp te bieden bij het schrijven van de scriptie. Deze extra studiedagen zijn niet verplicht. Er wordt dan ook geen nieuwe stof behandeld. Aan het begin van ieder studiejaar worden de data bekendgemaakt.

Toetsing en examen

De toetsing bestaat uit:

- Maandelijks huiswerkopdrachten en essays.
- Aanwezigheid tijdens studiedagen.

- Jaarlijkse schriftelijke examens.
- Het geven van proeflessen, of onderdeel zijn van een les die mede beoordeeld kan worden door een senior externe examinerator.
- De eindschrijving en het afsluitende eindexamen.
- Voor het vak medische basiskennis wordt een eindejaarsexamen afgenomen in de vorm van meerkeuzevragen.

Diplomering

Na het met succes afronden van de examens, de stage en de scriptie kan de student het Ayurvedic Yoga Teacher & Therapist Diploma ontvangen. De opleiding is erkend door de Yoga Alliance International (YAI). De leiding is momenteel bezig om ook aansluiting te krijgen bij de Europese Yoga Unie en Vereniging Yoga docenten Nederland.

Studiemateriaal

Bij aanvang van de studie ontvangt de student een studiemap en een boekenlijst voor het eerste jaar. De kosten van de boeken zijn voor rekening van de student.

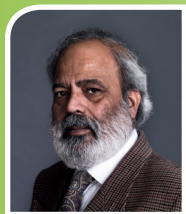
Kosten

De kosten per studiejaar bedragen €2250,-. Dit inclusief de jaarlijkse studiemap en exclusief de boeken op de boekenlijst. In het vierde jaar komen hier extra kosten bij voor de verplichte stage in India. Deze bestaan uit de reiskosten naar de Ayurvedische kliniek en verblijfskosten ter plaatse.

Leslocatie

De lesdagen vinden plaats bij EISRA in Den Haag en een tweede nog nader te bepalen locatie in midden Nederland.

Wijzigingen ter verbetering van studieprogramma n.a.v. voortschrijdend inzicht van studieleiding voorbehouden.



Dhr. Anil K. Mehta (GAMS)
(Hoofddocent Ayurveda)



Dr. Marilyn Verkleij
(Hoofddocent Yoga)

EISRA Opleidingen

Thijssestraat 16, 2521 ZL Den Haag

070 319 25 46 | info@eisra.nl

www.eisra.nl

