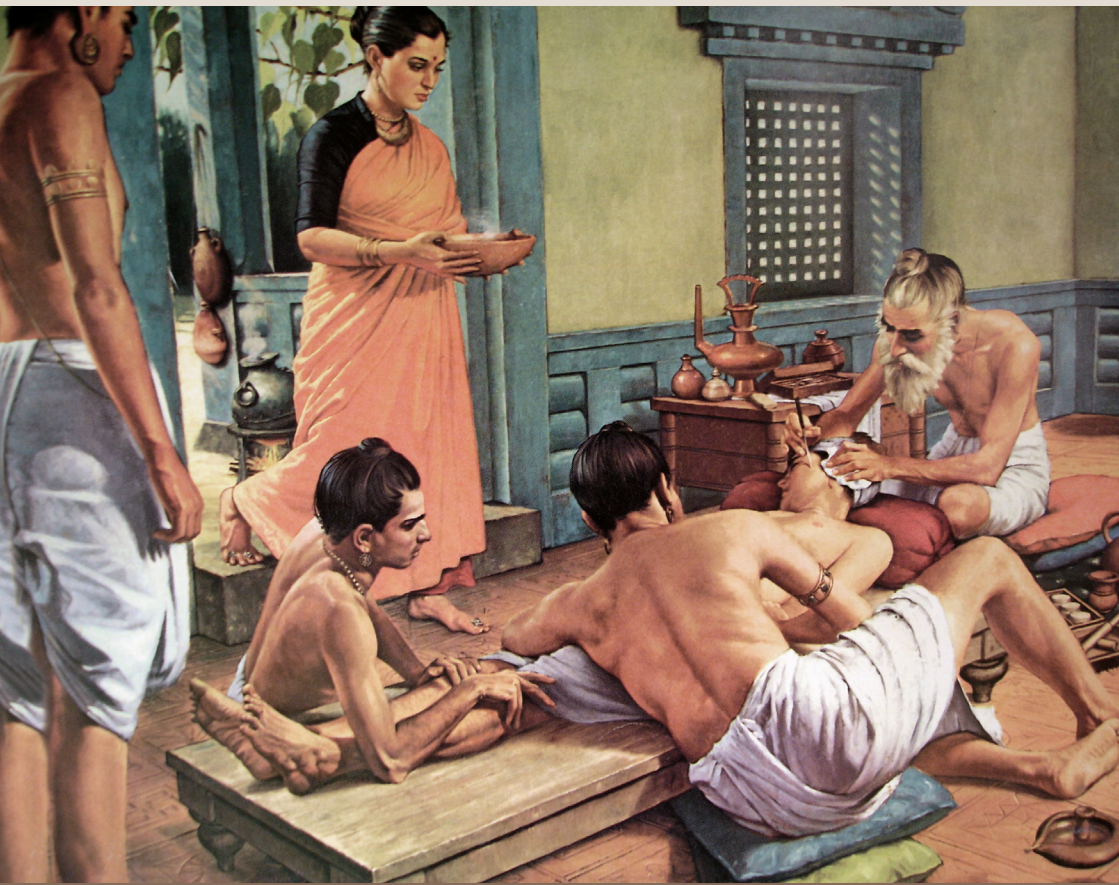


AYURVEDA OPLEIDINGEN



# STUDIEGIDS

2025/26



EUROPEAN INSTITUTE OF SCIENTIFIC RESEARCH ON AYURVEDA



# STUDIEGIDS

## Ayurveda Opleidingen



EUROPEAN INSTITUTE OF SCIENTIFIC RESEARCH ON AYURVEDA

## **Inleiding**

|                                                      |    |
|------------------------------------------------------|----|
| Het volgen van een opleiding .....                   | 10 |
| Missie EISRA .....                                   | 11 |
| AGN (Ayurvedisch Gezondheidscentrum Nederland) ..... | 12 |
| Huisvesting .....                                    | 13 |
| Docenten & Secretariaat .....                        | 13 |
| Directie & Commissies .....                          | 14 |
| Toetsing .....                                       | 14 |
| Studiebegeleiding .....                              | 17 |
| Studieadvies .....                                   | 18 |
| Toelatingscriteria .....                             | 18 |

## **Opleiding *Ayurvedic Technician*® (AT)**

|                             |    |
|-----------------------------|----|
| Het studieprogramma .....   | 19 |
| Stage .....                 | 19 |
| Diplomerings .....          | 20 |
| Thematisch Curriculum ..... | 20 |
| Studiebelasting .....       | 21 |
| Studiemateriaal .....       | 22 |
| Kosten opleiding .....      | 25 |
| Betaling .....              | 25 |

## **Opleiding *Ayurvedic Practitioner*® (AP)**

|                                           |    |
|-------------------------------------------|----|
| Het studieprogramma .....                 | 26 |
| Motivatie, kennisniveau en vereiste ..... | 26 |
| Theorie en Praktijk .....                 | 26 |
| Stage .....                               | 27 |
| Scriptie .....                            | 27 |

|                       |    |
|-----------------------|----|
| Diplomerings          | 28 |
| Thematisch Curriculum | 29 |
| Studiebelasting       | 31 |
| Studiemateriaal       | 32 |
| Kosten opleiding      | 35 |
| Betaling              | 35 |

## **Opleiding: *Ayurvedisch Massage Therapeut (AMT)***

|                       |    |
|-----------------------|----|
| Ayurvedische Massage  | 36 |
| Panchakarma           | 36 |
| De opleiding          | 37 |
| Doelstelling          | 37 |
| Thematisch Curriculum | 37 |
| Studiebelasting       | 38 |
| Studiemateriaal       | 39 |
| Stage                 | 40 |
| Diplomerings          | 40 |
| Doorstroming          | 40 |
| Kosten opleiding      | 40 |
| Betaling              | 41 |

## **Cursus: *Basiscursus Ayurveda***

|                                         |    |
|-----------------------------------------|----|
| In het kort                             | 42 |
| Wat kun je met de Basiscursus Ayurveda? | 42 |
| Inhoud cursus                           | 42 |
| Onderwerpen                             | 42 |
| Diplomerings                            | 43 |
| Locatie, Lestijden, Studiekosten        | 43 |

## **Cursus: Ayurvedische Voedingsleer**

|                                            |    |
|--------------------------------------------|----|
| Gezondheid volgens Ayurveda .....          | 44 |
| Waarom deze cursus .....                   | 46 |
| Wat biedt deze cursus in de praktijk ..... | 47 |
| Voor wie? .....                            | 47 |
| Doel en inhoud van de cursus .....         | 48 |
| Cursus duur .....                          | 48 |
| Lesstof .....                              | 49 |
| Diplomerings .....                         | 49 |
| Kosten .....                               | 49 |

## **Cursus: Ayurveda schriftelijk**

|                                    |    |
|------------------------------------|----|
| Over de schriftelijke cursus ..... | 50 |
| Studieonderwerpen .....            | 51 |
| Studiebelasting .....              | 51 |
| Certificaat .....                  | 52 |
| Kosten .....                       | 52 |
| Boekenpakket .....                 | 52 |
| Vervolgstudie .....                | 52 |

## **Algemene informatie**

|                                          |    |
|------------------------------------------|----|
| Ayurvedische studiereis .....            | 53 |
| Bij- en nascholing .....                 | 53 |
| Studievoorwaarden .....                  | 53 |
| Een succesvolle studie Ayurveda? .....   | 53 |
| Benodigde lesmateriaal .....             | 54 |
| Audio / video apparatuur .....           | 54 |
| Lestijden en data .....                  | 54 |
| Aansprakelijkheid .....                  | 54 |
| Rechten en plichten van de student ..... | 54 |

|                                 |    |
|---------------------------------|----|
| Studieleiding en docenten ..... | 55 |
| Publicaties .....               | 56 |
| Inschrijfformulier .....        | 57 |



## *Voorwoord*

Ayurveda is wereldwijd in opmars en wij streven ernaar onze opleiding in Nederland tot een dagopleiding te maken op een niveau dat vergelijkbaar is met de beste opleidingen in India. Om nu en in de toekomst te kunnen voldoen aan de vraag naar adequate scholing en goed opgeleide behandelaars, gaan wij door een tijd van vernieuwing.

Het verschijnen van deze studiegids staat in het licht van grote veranderingen binnen de EISRA organisatie. Sinds mijn pionierstijd om Ayurveda uit te dragen en beschikbaar te maken voor een groter publiek is er veel gebeurd. Vandaag de dag beschikken wij over verschillende centra in Nederland en België waar u zowel voor consult als een opleiding of cursus terecht kunt. Wij kennen een ruim assortiment Ayurvedische kruidenpreparaten en voedingssupplementen als ook andere aanvullende Ayurvedische producten. Er zijn inmiddels meer dan 28 boeken van mijn hand verschenen en gepubliceerd in zowel de Nederlandse als Engelse taal om in de behoefte voor toegankelijke authentieke Ayurvedische kennis te voorzien. Ook bij EISRA houden wij met betrekking tot de laatste ontwikkelingen in ons vakgebied ons lesprogramma up to date. In dit kader zijn we bezig om verbeteringen door te voeren in ons opleidingsprogramma en tonen dit met gepaste trots in deze studiegids.

Ik hoop dat het u mag inspireren tot een studie in de Ayurveda.

Den Haag, mei 2019

Anil K. Mehta,  
*Hoofddocent EISRA*

# Inleiding

## ***Het volgen van een opleiding bij EISRA***

Een student bij EISRA wordt opgeleid voor het vak van Ayurvedic Technician, Ayurvedic Practitioner® of Ayurvedische Massagetherapeut. Onze opleidingen richten zich op de vakgebieden/werkterreinen (domeinen) van de Ayurveda en persoonlijke ontwikkeling. Het voornaamste punt van aandacht binnen de opleidingen is het leren kijken, analyseren en behandelen vanuit Ayurvedisch perspectief. Zoals u al weet, biedt Ayurveda een Holistische kijk op de gezondheid- en ziekte toestand van mensen. De fysieke, mentale en spirituele gesteldheid van een mens zijn allemaal even belangrijk om als een compleet mens optimaal te kunnen functioneren. Leef- en eetgewoontes, omgevingsfactoren en de invloedssferen waaronder de mens leeft zijn allemaal bepalend voor ons welbevinden.

De student leert gedurende de opleiding inzicht en vaardigheden te ontwikkelen om in een later stadium als Practitioner of Therapeut advies, behandeling en therapie te bieden aan de cliënt/patiënt. De Practitioner of Therapeut onderzoekt de oorzaken van onbalans waarmee een patiënt zich aanmeldt en bekijkt nauwlettend de mogelijkheden om deze onbalans te verminderen dan wel op te heffen. Dit is beslist noodzakelijk, zodat het zelfherstellend vermogen van lichaam en geest zich kunnen verbeteren en de weg naar persoonlijk herstel wordt ingeslagen.

Gezien het belang van een goede gezondheidstoestand van de bevolking in al zijn facetten en de mens in het bijzonder, zijn gezondheidsbevorderende en gezondheidsbelemmerende inzichten van wezenlijk belang.

De EISRA student wordt opgeleid tot een Ayurvedisch behandelaar die werkt vanuit deze inzichten om een totaal behandelprogramma te kunnen ontwikkelen waarin zowel het lichamelijk als het geestelijk welbevinden van de patiënt wordt benaderd. Tevens leert de aankomend Ayurvedisch Practitioner of Therapeut te onderzoeken wat de relevante eigenschappen en effecten van bepaalde Ayurvedische behandelingen, een voedingsadvies en Ayurvedische preparaten zijn om deze in een behandelplan te kunnen betrekken. Praktische kennis over Ayurveda in de ruimste zins des woords vormt de bakermat van al onze opleidingen.

Het is dus voor de afgestudeerde Practitioner of Therapeut van belang, gezien het brede terrein waarin de Ayurveda werkzaam is, competenties te hebben verworven die aansluiten bij de benaderingswijze en rollen die nodig zijn om het werk van de Practitioner of Therapeut te kunnen uitvoeren.

### ***Missie EISRA***

EISRA heeft als missie haar studenten tot competente Ayurvedische behandelaars op te leiden, die na de opleiding startbekwaam zijn als beroepsbeoefenaar. Hiertoe biedt zij een opleidingsprogramma aan, waarmee de afgestudeerde student in staat is alle beroepstaken uit te oefenen op het gewenste kwalificatieniveau. Om deze missie waar te maken heeft zij een aantal belangrijke uitgangspunten van het beroepsprofiel (beroepsvereniging ANVAG 2013, Branchestandaard Natuurgeneeskundig therapeut 2013), opgenomen om de opleiding tot Ayurvedic practitioner te beschrijven.

### ***AGN (Ayurvedisch Gezondheidscentrum Nederland)***

Dhr. Anil K. Mehta werd geboren in India, studeerde aan de Maharishi Dayanand University te Rohtak (Haryana) en behaalde zijn graad in de Ayurveda. In 1980 richtte hij als een van de eerste in Nederland een Ayurvedische praktijk op: het Ayurvedisch Gezondheidscentrum Nederland. Sinds 1989 is het EISRA instituut ondergebracht in het Ayurvedisch Gezondheidscentrum Nederland, met als hoofddoel de algemene kennis van Ayurveda in Nederland te bevorderen. Met dhr. Mehta aan het roer zijn door de jaren heen vele vernieuwingen doorgevoerd en is groei gerealiseerd. EISRA instituut organiseert inmiddels ook in België een opleiding en heeft nauwe banden met klinieken in Engeland en Spanje. De lessen therapeutische vorming MKB/psbk worden in het Nederlands aangeboden.



Hier het ondertekenen van het MoU door de registrar van de Gujarat Ayurved University en Dhr. Anil K. Mehta.



In het jaar 2000 werd EISRA volgens de richtlijnen van het Indiase Ministerie van Gezondheid verbonden met de Gujrat Ayurvedic University in Jamnagar. Deze gebeurtenis vond plaats in bijzijn van de Gouverneur van de deelstaat Gujarat, Dhr. Shri. Sundersingh Bhandari, Minister van Gezondheidszorg Dhr. Shri Ashok Bhatt, Secretaris van Gezondheidszorg Mevr. Shailja Chandra en Dr. P.V. Kurup, de kanselier in de functie. Hier het overhandigen van de MoU aan Dhr. Anil K. Mehta door de registrar van de Universiteit.

## Huisvesting

De opleiding is gehuisvest aan de Rijkstraat 1, 2497 DS te Den Haag.

Het secretariaat van de opleidingen bevindt zich op Thijssestraat 16, 2521 ZL te Den Haag en is te bereiken via: 070 - 319 25 46 en via mail [info@eisra.nl](mailto:info@eisra.nl)

### Postadressering:

EISRA, Opleidingen

Thijssestraat 16, 2521 ZL Den Haag

## Docenten en Secretariaat

Aan de opleiding zijn 3 vaste docenten verbonden en zullen gastdocenten uit India en Europa college geven in specifieke thema's waarbinnen zij zich hebben gespecialiseerd in Ayurveda. Het internationale karakter van de sprekers zorgt ervoor dat Ayurvedische vakken voornamelijk in het Engels worden onderwezen. Goed begrip van de Engelse taal is daarom gewenst. Het secretariaat behandelt alle vragen over de studie en is belast met de administratieve verwerking.

### Docenten

|                                           |                                                                                |
|-------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|
| Dhr. Anil K. Mehta <sup>(G.A.M.S)*</sup>  | Onderwijsdirecteur en Ayurvedische Vakdocent                                   |
| Drs. Vivek Mohindra <sup>(B.A.M.S)*</sup> | Ayurvedische Vakken ( <i>India</i> )                                           |
| Dhr. Anand Mehta <sup>(B.A.M.S)*</sup>    | Ayurvedische Vakken ( <i>Hoofddocent Ayurveda Nederland</i> )                  |
| Mevr. Ewa Panas <sup>(AP)*</sup>          | Therapeutische vorming                                                         |
| Mevr. Gerdie v. Gerwen <sup>(AP)*</sup>   | Yoga disciplines in relatie tot Ayurveda                                       |
| Mw. Ellen van der Helm                    | MBK - Medische Basiskennis (CPION geaccrediteerd)<br>Psychosociale Basiskennis |

### Secretariaat

|                      |                          |
|----------------------|--------------------------|
| Dhr. M.W.A. Overgoor | Secretaris/administratie |
|----------------------|--------------------------|

*\*G.A.M.S. is van oudsher een titel die staat voor Graduate in Ayurvedic Medicine and Surgery, vandaag de dag studeert men af met de titel \*B.A.M.S dit staat voor; Bachelor of Ayurvedic Medicine and Surgery.*

*AP\* staat voor Ayurvedic Practitioner.*

## Directie en Commissies

### Dagelijks leiding

De dagelijkse leiding van de opleiding wordt gevormd door: dhr. Anil K. Mehta (directeur), dhr. Anand Mehta (studiecoördinator) en dhr. Madhava Overgoor (secretaris/algemeen medewerker).

### ***Opleidingscommissie***

De opleidingscommissie bestaat uit Dhr. Anil K. Mehta (voorzitter) en Dhr. Vivek Mohindra. De commissie houdt zich vooral bezig met onderwijszaken (onderwijsprogramma, uitvoering daarvan, onderwijs-evaluatie, e.d.). De opleidingscommissie laat zich adviseren door afzonderlijke docenten en de studentenraad. De studentenraad vertegenwoordigt en behartigt de belangen van de studenten, voor zover het gaat om de inrichting en uitvoering van het onderwijs. Zij fungeren daarom als aanspreekpunt en/of vraagbaak voor de medestudenten.

### ***Examencommissie***

De examencommissie bestaat uit de studietoetscoördinator, docenten die bij de uitvoering van het onderwijsprogramma betrokken zijn en twee externe leden (de voorzitter en plaatsvervangend voorzitter). De examencommissie verzorgt de examens, kijkt deze na en voorziet deze indien aan de orde met een *judicium*. De studietoetscoördinator en docenten zijn belast met de beoordeling van huiswerkopdrachten. Alle ingeleverde en gemaakte werken blijven in bezit van EISRA en zullen worden gearchiveerd. De examencommissie draagt zorg voor dit dossier. Eventuele vrijstelling van een vak kan door de examencommissie worden verleend. Ook de doorstroming van de Ayurvedic Technician studenten naar de Ayurvedic Practitioner opleiding.

## ***Toetsing***

EISRA heeft een toetsbouwwerk ontwikkeld dat past bij competentiegericht onderwijs. Studenten krijgen zowel formatieve beoordelingen, gericht op de studievoortgang, als summatieve beoordelingen gericht op het beoordelen van competenties. Ook kunnen studenten studiepunten verwerven in summatieve competentiebeoordelingen. Wij toetsen daarom op diverse manieren, zowel via tussentijdse verslaglegging als ter afronding van lesblokken en/ of leseenheden. Een eindtoets, die als een examenonderdeel geldt moet het beheersingsniveau aangeven.

Wij toetsen zowel summatief al normatief.

Ons toetsbouwwerk ziet er als volgt uit:

### ***Summatieve toetsen***

#### ***Summatieve competentiebeoordeling***

In de summatieve competentiebeoordeling (SCB) levert de student overtuigend bewijsmateriaal voor zijn competente handelen in een specifieke beroepstaak in de betreffende fase. Per beroepstaak worden meerdere competenties bewezen. Bij voldoende resultaten verzilvert de student in een SCB studiepunten die meegenomen worden in het portfolio.

De student wordt in 3 fasen beoordeeld:

*Fase 1: propedeuse*

*Fase 2: hoofdfase*

*Fase 3: eindfase (afstudeerfase)*

In de derde fase geldt het eindexamen, hiervoor worden diverse onderdelen beoordeeld. Aan het einde van de opleiding wordt een cijfer toegekend voor het bereiken van de doelstellingen zoals:

- De beoordeling van de kennisbasis is een onderdeel van de competentiebeoordeling, in de vorm van bijvoorbeeld resultaten in kennistoetsen zoals Ayurveda theorie en Medische Basis Kennis (MBK).
- Een student stelt per beroepstaak een portfolio samen met relevant bewijsmateriaal, uit bijvoorbeeld het studentenvolgsysteem, om daarmee zijn competenties aan te tonen.
- De student wordt per summatieve competentiebeoordeling geadviseerd om daar waar mogelijk het volgende in zijn portfolio op te nemen:
  - één of meerdere beroepsproducten voorzien van een eigen evaluatie en een theoretische onderbouwing
  - één of meerdere feedback verslagen van docenten of andere betrokkenen bij het onderwijs
  - een reflectie verslag over het competente handelen in de beroepstaak
  - studenten kunnen hun bewijsmateriaal halen uit het onderwijs op het onderwijsinstituut en op de stageplaats
- Een student kan naast een competentie- en of portfoliobeoordeling, uitgenodigd worden voor:
  - een verdiepingsgesprek
  - criteriumgericht interview
  - een casustoets - portfoliopresentatie
  - een referaat.

De beoordeling wordt, in verband met de intersubjectiviteit, uitgevoerd door twee assessoren. Assessoren leveren per SCB een standaard beoordelingsformulier in. De berekening vindt als volgt plaats:

1. een cijfer (1 tot en met 10 met decimalen)
2. bij een positieve beoordeling: studiepunten in eenheden van 7.5, 8, 8.5 enzovoorts.
3. feedback op de betreffende HBO competenties passend bij de beroepstaak
4. feedback op de Dublin Descriptoren (niveau van handelen)

### ***Formatieve toetsing***

Formatieve toetsing is een doorlopend proces van informatie verzamelen over de leerresultaten, over sterke en zwakke punten, die de docenten kunnen gebruiken voor feedback bij hun lesvoorbereiding en naar hun studenten toe. Studenten krijgen in de formatieve toetsing een beoordeling die betrekking heeft op de voortgang van de studie. De formatieve toetsing voor alle Ayurveda vakken zal bestaan uit thuiswerkopdrachten en reflectieverslagen. Tweemaal per jaar wordt dit afgerond met summatieve toetsen. Beide toetsingen zullen open vragen zijn waarbij geen gebruik gemaakt mag worden van boeken of aantekeningen. Voor de thuiswerkopdrachten en de examens wordt een beoordelingssysteem gehanteerd waar zowel formatief als summatief wordt getoetst. De summatieve toetsing aan het eind van een studie fase (propedeuse, hoofdfase, afstudeerfase) of totale opleiding is gebaseerd op het gewogen gemiddelde van alle aangewezen vakken welke in de opdrachten en het examen summatief getoetst worden.

|      |                         |
|------|-------------------------|
| 6-   | na aarzeling            |
| 6    | geen bezwaar            |
| 6.5  | niet het minste bezwaar |
| 7    | alleszins bevredigend   |
| 7.5  | met genoegen            |
| 8    | met veel genoegen       |
| 8.5  | met zeer veel genoegen  |
| 9/10 | cum laude               |

### ***Examens propedeuse en postpropedeuse MBK/Psbk***

Aan het einde van iedere les periode wordt de stof MBK/Psbk getoetst op basis van de PLATO eindtermen en na het met een voldoende behalen van totaal 4 lesblokken wordt het CPION MBK diploma aangevraagd. De toetsing gebeurt schriftelijk middels meerkeuzevragen. De wijze van toetsing (OER 7.1 t/m 7.7, pag. 14) en beoordelingsmethode (OER 7.8 t/m 7.13 pag. 14) en herkansingsmogelijkheden (OER 10.2 pag. 23) is vastgelegd in het Examenreglement van EISRA, zie bijlage 3 OER.

### *Afstudeerfase:*

De afstudeerfase bestaat uit drie onderdelen. 1. Het maken van een scriptie, 2. Stage plus stageverslag. 3. Afronding MBK/psbk. Voor het vak Medische Basiskennis is voor alle lesblokken een voldoende behaald. examen afgenomen in de vorm van meerkeuze vragen. Naast het schriftelijk examen dient de student een verplichte scriptie te schrijven. Voor de scriptie kiest de student zelf een onderwerp uit het vakgebied van Ayurveda. De scriptie wordt gezien als een specialisatie en veronderstelt een literatuurstudie én een inbreng van eigen onderzoek. De omvang van de scriptie dient voor zowel de opleiding tot Technician, (na twee jaar) de opleiding tot practitioner (na 4 jaar) als die van de AyurYoga opleiding (4 jaar) minimaal 40 pagina's (A4, Lettertype: Times, lettergrootte: 11) te bevatten. Richtlijnen waar de scriptie aan moet voldoen zijn te vinden in de Studentenportal. EISRA is in het cursusjaar 2014-2015 gestart met de leerlijn onderzoek waarin de student leert literatuur onderzoek te verrichten als basis bij het schrijven van de afstudeerscriptie.

### ***De leerlijn onderzoek en evidence informed handelen***

De leerlijn onderzoek heeft tot doel tot informatievaardige, op beroepsmatig handelen kritisch reflecterende beginnende beroepsprofessionals op te leiden. In deze leerlijn leert de student zich te informeren over kennis uit wetenschappelijk onderzoek en deze kritisch te beoordelen zodat deze kennis geïmplementeerd kan worden in Ayurvedisch-medisch handelen. Daarnaast leert de student praktijkonderzoek op te zetten ter evaluatie van het Ayurvedisch handelen. De leerlijn concretiseert de in de opleiding gehanteerde Ayurvedische beroepstaken en competenties.

### ***Studiebegeleiding***

Studiebegeleiding vindt structureel plaats 2 maal per jaar, bij aanvang en halverwege een studiejaar. Na de eerste fase van een studiejaar (december/januari) wordt iedere student individueel mondeling geëvalueerd op zijn studieresultaten waarin ook de studiebelasting wordt opgenomen. Dit gesprek heeft een begeleidend karakter omdat eventuele belemmeringen besproken worden en gezocht kan worden naar oplossingsmogelijkheden. Gemaakte afspraken worden door de Studiecoördinator vastgelegd en via het studenteninformatiesysteem gevolgd en van commentaar voorzien. Indien daar behoefte aan is kunnen studenten een afspraak maken voor een extra begeleidingsgesprek. Het tweede geplande begeleidingsmoment vindt in eerste instantie schriftelijk plaats. Indien de student en/of de studietoelichting hieraanleiding toe zien kan een gesprek ingelast worden. Een gestructureerd verzoek

tot begeleiding, hetzij coaching hetzij supervisie moet meer ingepland worden bij welke docent dit gaat plaatsvinden. Gedurende de opleiding werken studenten in intervisiegroepjes. Op verzoek kan een docent een intervisiebijeenkomst eenmalig begeleiden, het betreft dan voornamelijk inhoudelijke ondersteuning.

## **Studieadvies**

De studiebegeleiding die wij aan studenten bieden ziet er als volgt uit.

1. Na ieder lesweekend is de betrokken docent een dag beschikbaar om vragen aan voor te leggen. Het doel is om de studenten van alle opleidingsjaren de mogelijkheid te bieden extra vragen te stellen over de behandelde lesstof, onduidelijkheden nogmaals uitgelegd krijgen, hulp vragen bij de scriptiebegeleiding en andere vragen.
2. Men kan aan de studiecoördinator vragen voorgeleggen die betrekking hebben op de studie en een advies omtrent de studie.
3. De hoofddocent is altijd aanwezig tijdens lesweekeinden.
4. Bij studieproblemen kunnen studenten terecht bij de Studie coördinator en/of de hoofddocent.

## **Toelatingscriteria**

Voor de Ayurveda opleidingen gelden de volgende toelatingscriteria.

- Minimum leeftijd 18 jaar\*
- MBO-HBO denkniveau
- Goed begrip van de Engelse taal
- Een kennismakingsgesprek, waarin onder meer de motivatie wordt besproken.

*\* EISRA hanteert de minimumleeftijd van 18 jaar, waar bij de toelatingscriteria, levenservaring en motivatie een belangrijke rol spelen.*

## **Het studieprogramma**

In het eerste deel van de opleiding, het Propedeuse deel, valt de tweejarige opleiding tot Ayurvedic Technician met als doel een kennismaking te bieden met de Ayurvedische principes en het trainen van praktische vaardigheden op deelgebieden van Ayurveda. Na afronding van de Ayurvedic Technician opleiding weet je Ayurveda toe te passen in je persoonlijke leefomgeving, ben je in staat leefstijl en voedingsadvies te geven en kun je mensen bijstaan door middel van Ayurvedische Psychologie en gesprekstechniek. Na de stage kan de student de Ayurvedische massage en basis Panchakarma technieken in de praktijk toepassen. Met bovengenoemde vaardigheden kunt u in een Ayurvedische praktijk werken maar ook als zelfstandig therapeut aan de gang.

De theorie van de opleiding tot Ayurvedic Technician duurt 2 jaar. De lessen lopen gelijk met de eerste fase van het Propedeuse deel van de opleiding die opleidt tot Ayurvedic Practitioner. Dit vergemakkelijkt het eventuele doorstromen naar deze opleiding. In deze twee leerjaren ligt de nadruk op theorie en de praktische toepassing van de theorie die wordt afgerond in de stage te India. Behandeld worden onder andere de basisprincipes van Ayurveda, filosofie en terminologie. Het werken in intervisiegroepen is van belang om een eigen oefenpraktijk te starten.

## **Stage**

Na de twee leerjaren, Propedeuse en Hoofdphase, dient de student de opgedane theorie in de praktijk te brengen middels een verplichte stage. De duur van de stage is 3 weken aaneengesloten. De stage wordt doorlopen in het PDI (Prakash Deep Institute of Ayurvedic Sciences) in Raiwala (vlakbij Rishikesh), India. De kosten\* voor het onderwijs tijdens de stage, als ook de reiskosten en het verblijf op het instituut, zijn voor rekening van de student. \* Zie paragraaf kosten.

## ***Diplomerings***

Na het met een voldoende afronden van de examens, de stage en de scriptie kan de student het Ayurvedic Technician® diploma ontvangen.

## ***Thematisch Curriculum (Compendium)***

### ***1<sup>e</sup> jaar:***

- H.1 - Introductie Ayurveda
- H.2 - Geschiedenis van Ayurveda
- H.3 - Filosofie en Zienswijze van Ayurveda (Darshana)
- H.4 - Ayurvedische basisprincipes
- H.5 - Tri-dosha disbalans
- H.6 - Prakriti (constitutie-leer)
- H.7 - Dhatu, Ojas & Mala
- H.8 - Sadvritta (Gedragsleer in relatie tot gezondheid)
- H.9 - Dinacharya en Ritucharya (richtlijnen voor dagelijkse handelingen)
- H.10 - Agni en Ama
- MBK/psbk (Medische Basiskennis/psychosociale basiskennis)

### ***2<sup>e</sup> jaar:***

- H.11 - Tripods (Belangrijke drievoudige klassificaties van Ayurvedische concepten)
- H.12 - Ahara (Ayurvedische voedingsleer)
- H.13 - Marma (Vitalen en kwetsbare punten in de anatomie van het lichaam)
- H.14 - Tri-guna in relatie tot de mentale staat
- H.15 - Dravya guna (Ayurvedische kruidenleer)
- H.16 - Bhaishajya Kalpana (Vervaardigen & doseringsvormen van medicijnen)
- H.17 - Srotas (Cellen en transportsystemen)
- H.18 - Nidana Panchaka (Ziekteleer/ Pathologie/ diagnose)
- MBK/psbk (Medische Basiskennis/psychosociale basiskennis)

### ***Praktijklessen (therapeutische vorming) gedurende de twee leerjaren:***

- Polsdiagnose
- Toelichting op Basis technieken Ayurvedische massage uitwerken in interview
- Toelichting op Pancha Karma technieken uitwerken in interview
- Therapeutische vorming (gesprekstechniek, anamnese en behandelplan leren opstellen).
- Onderzoeksleerlijn

### **Stage 3 weken**

De stage is gebaseerd op een vooraf opgesteld programma wat in India door de begeleidend vakdocent wordt gecoördineerd. Studenten kunnen het programma vooraf inzien en zo nodig met eigen leerwensen aanvullen. Het programma bestaat globaal uit de volgende onderdelen:

- Theorievorming over onderstaande praktische toepassingen
- Kruidenleer
- Anamnese technieken als Polsdiagnose
- Massage technieken
- Pancha Karma technieken
- Therapeutische Yoga

*Een uitgebreid programmaoverzicht en lesrooster van elk jaar wordt bij aanvang het nieuwe schooljaar op de studenten portal geplaatst.*

### **Studiebelasting**

Het Propedeuse deel van de opleiding dat opleidt tot Ayurvedic Technician omvat ongeveer 120 studiepunten (uitgedrukt in EC's wat staat voor European Credits). Eén EC komt overeen met een studielast van 28 uren, wat neerkomt op een totale studiebelasting van 3360 uren. Dit is inclusief Medische Basiskennis. Studiebelasting gaat dus verder dan studiecontacturen met de docent. Hier zijn in opgenomen: literatuurstudie, therapeutische vorming, verslaglegging, intervisie en oefenpraktijk. De stage van het afrondend jaar is hierin opgenomen. De student wordt geacht alle colleges te volgen en actief deel te nemen. De colleges worden gegeven in 10 weekeinden, verdeeld over 8 weekeinden Ayurveda en theapeutische vorming en 2 weekeinden MBK-psbk. Het Ayurveda gedeelte bestaat uit 27 dagdelen, therapeutische vorming uit 6 dagdelen en MBK-psbk uit 8 dagdelen. Bij verzuim meer dan 28 uur of wanneer de voortgang in gevaar komt, wordt een gesprek gevoerd met de student en de studietoecoördinator over de voortgang van de studie. Aanwezigheid telt mee voor de te behalen studiepunten en het diploma. Naast de college-uren wordt de student geacht thuis ongeveer 800 studie-uren te besteden in het Postpropedeuse deel hoofdfase en afstudeerjaar, wat neerkomt op gemiddeld 15 uur per week. Aanbevolen wordt een studiebelasting van ongeveer 2 uur per dag. De 6-weekse\* stage heeft een studiebelasting van ongeveer 10 contacturen per dag. In de vroege ochtend wordt gestart met yoga. Van 9.30–12.00 uur is er theorieles en van 13.00–17.00 uur is er praktijkles.

De overige uren wordt besteed aan zelfstudie, raadplegen van de bibliotheek of het schrijven van de scriptie. 1 dag per week heb je vrij. Daarnaast zijn er de intervisie-bijeenkomsten tussen studenten onderling waar men gemiddeld 3x in het jaar bijeenkomt en het oefenen in de eigen oefenpraktijk om te starten met dossieropbouw van oefencliënten in het tweede jaar.

| Contacturen totaal:                                                                                                                             | 1 <sup>e</sup> jaar | 2 <sup>e</sup> jaar |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|---------------------|
| <i>Ayurveda, MBK-Psbk, Therapeutische vorming, Studiebegeleiding, etc.</i>                                                                      | 190,5               | 152,5               |
| <i>Stage</i>                                                                                                                                    |                     | 180                 |
| Studiebelastinguren:                                                                                                                            | 1 <sup>e</sup> jaar | 2 <sup>e</sup> jaar |
| <i>Ayurveda, Therapeutische vorming<br/>Studiebegeleiding, Intervisie, Toetsing<br/>Thuisstudie: verslagen maken, clientdossier opbouw etc.</i> | 1261,65             | 1071,15             |
| <i>MBK-Psbk</i>                                                                                                                                 | 280                 | 280                 |
| <i>Stage</i>                                                                                                                                    |                     | 531                 |
| Subtotaal                                                                                                                                       | 1541,65             | 1882,15             |
| Totaal studiebelastinguren                                                                                                                      | <b>3423,8*</b>      |                     |

\* Bij de berekening hebben we volgens de landelijke HBO accreditatienormering gewerkt. Dit betreft de beschrijving van ons HBO curriculum, waarvan een studiebelasting van gemiddeld 60 EC per studiejaar moet zijn en voor een 4 jarige opleiding (HBO-Bachelor niveau) een studiebelasting van 240 EC. Omgerekend zijn dit 6720 Studiebelasting uren. Dit betreft het Ayurveda deel (200 EC) en het deel Medische Basiskennis (MBK/Psbk 40 EC).

## Studiemateriaal

### Verplichte literatuurlijst Ayurveda:

Voor aanvang van de studie dient de student in bezit te zijn van de speciaal door EISRA samengestelde Syllabi (3 delen), een Compendium en de hieronder beschreven boekenlijst, allen te verkrijgen bij het secretariaat van de opleiding. De kosten voor dit studiepakket en bijkomende studiematerialen bedragen éénmalig € 350,-

- **Ayurveda in de praktijk** – Uitgeverij: EISRA Publications. Auteur: Anil K. Mehta (G.A.M.S.)
- **Pancha Karma** (ISBN 978-9082803600) – Uitgeverij: EISRA Publicaties 2018. Auteur: Anil K. Mehta (G.A.M.S.)

- *Ayurvedische voedingsleer in de Praktijk* (ISBN 978-9088400539) – Uitgeverij: Panta Rhei 2011. Auteur: Anil K. Mehta (G.A.M.S.)
- *Handboek Ayurvedische Massage* (ISBN 978-9088401749) – Uitgeverij: Panta Rhei 2011. Auteur: Anil K. Mehta (G.A.M.S.)
- *Vademecum* – Uitgeverij: EISRA Publicaties. Auteur: Prof. Ish Sharma (Phd. G.A.M.S.)

.....

**Verplichte literatuurlijst MBK/Psbk:** (*Zelf aan te schaffen, zonder vrijstelling MKB/Psbk*)

1. *Merck Manual Medisch Handboek* (ISBN 9789031343003), 2<sup>e</sup> geheel herziene editie, 2005 – Uitgeverij: Bohn Stafleu van Loghum. Auteur: M. H. Beers (hoofdredacteur).
2. *Anatomie en fysiologie van de mens* (ISBN 9789006950953), 3<sup>e</sup> druk, 2007 – Uitgeverij: Thieme Meulenhoff. Auteurs: L. Grégoire, A. van Straaten-Huygen, R. Trompert. (*4<sup>e</sup> druk is in aantocht docent geeft aan wanneer die gebruikt gaat worden!*).
3. *Pinkhof Geneeskundig Woordenboek* (ISBN: 9789031391219), 12<sup>e</sup> druk 2012 (ook digitale versie verkrijgbaar) – Uitgeverij: Bohn Stafleu van Loghum. Auteur(s): J. J. E. van Everdingen (Red), A. M. M. van den Eerenbeemt (Red). *Een vergelijkbaar geneeskundig woordenboek is toegestaan, in overleg met de docent.*
4. *Klinische psychologie, Theorieën en psychopathologie* (ISBN 9789001400026), 2<sup>e</sup> druk – Uitgeverij: Noordhoff Uitgevers. Auteurs: Van der Molen, Perreijn, van den Hout.

**Verplichte literatuurlijst Therapeutische vorming:**

1. *Klinische psychologie, Theorieën en psychopathologie* (ISBN 9789001400026), 2<sup>e</sup> druk – Uitgeverij: Noordhoff Uitgevers. Auteurs: Van der Molen, Perreijn, van den Hout.
2. *Psychologische gespreksvoering* (ISBN 9024402026) – Uitgeverij: Boom/Nelissen. Auteurs: G. Lang, Henk T. van der Molen.

.....

**Facultatief Ayurveda:**

1. *Charaka Samhita* – Uitgeverij: Chaukhambha Orientalia editie 2004, Varanasi India. Auteur: Prof. Priya Vrat Sharma, Director Postgraduate Institute of Indian Medicine, Banaras Hindu University, Varanasi.

2. ***Sushruta Samhita, Sutra Sthana en Shareera Sthana*** – Uitgeverij: Chaukhambha Visvabharati 1999, Varanasi India. Auteur: Prof. Priya Vrat Sharma, Director Postgraduate Institute of Indian Medicine, Banaras Hindu University, Varanasi.
3. ***Ashtanga Samgraha, Ashtanga Hridaya*** – Uitgeverij: Chaukhamba Surbharati Prakashan 2006, India. Auteur Prof. R. Vidyanath
4. ***Bhava Prakasha*** – Uitgeverij: Krishnadas Academy, Varanasi 1998. Auteur: Shri Kantha Murthy.
5. ***Sharangdhara Samhita*** Samsagra (eerste helft hoofdstuk 6) – Uitgeverij: Nirnaysagar Press, Mumbai India. Auteur: Parshuram Shastri 1<sup>e</sup> uitgave 1920.
6. ***History of Ayurveda*** – Uitgeverij: Awarding Body: University of Cambridge Current Institution, University of Cambridge Date of Award 2007. Auteur: drs. R. Berger.
7. ***Padartha Vigyana*** – Uitgeverij: Vidyarthimitra Vaidya Madhav Vasudev Kolhatkar Department of Basic Principles, BSDT'S Ayurveda College, Pune, India 2012. Auteur; Vaidya Dilip Gadgil.
8. ***Metaphysics in the philosophy of Ayurveda*** – Uitgeverij: Light on Ayurveda 2009. Auteur: Prof. Priya Vrat Sharma.
9. ***Madhava Chikitsa (Shri Madhav nidhan Samhita)*** – Uitgeverij: Chaukhambha Orientalia editie 2012. Auteur: Dr. M.S. Krishnamurthy

Voor het tweede, derde en vierde studiejaar worden de volgende klassieke naslagwerken ook aanbevolen (niet verplicht doch van uitermate belang voor de serieuze student).

- \* Charaka Samhita
- \* Sushruta Samhita
- \* Ashtanga Hridaya

### **Facultatief MKB/Psbk:**

1. ***Diagnostische Criteria van de DSM-IV-TR*** (ISBN 9789026517778), 3<sup>e</sup> druk 2006 – Uitgeverij: Pearson Assessment and Information, oorspronkelijke uitgave American Psychiatric Association, Washington DC. Nederlandse Vereniging voor Psychiatrie. (vertaling Koster- de Goes, drukkerij Wilco, Amersfoort). (DSM V is nog niet vertaald, na de vertaling zal deze uitgave gebruikt worden).

### **Facultatief Leerlijn onderzoek:**

1. ***Inleiding in Evidence-Based Medicine*** (ISBN: 9789031353200), 2008 (2<sup>e</sup> Hoofdstuk, De juiste vragen stellen). Uitgeverij: Bohn Stafleu van Loghum. Auteur: R. Koopmans, P. Benthem, M. Offringa, (2008).

## **Kosten opleiding**

Voor de registratie bij EISRA dient de aankomende student eenmalig inschrijvingskosten te betalen, te weten het bedrag van € 85,-. Per studiejaar bedragen de kosten € 2850,-. Dit bedrag dient voor aanvang van het studiejaar te zijn voldaan. Aan het einde van het tweede jaar is er een verplichte stageperiode van 3 weken. De student dient daarom rekening te houden met bijkomende kosten aan het einde van zijn studie. De stagekosten á € 1750,- omvatten het onderwijs, het gebruik van (les)materialen tijdens de stage en zijn inclusief verblijf op basis van twee personen die samen een kamer delen.

*Het is ook mogelijk om tijdens de gehele stage (3 weken) een 1-persoonskamer te betrekken, hier wordt dan wel een éénmalige toeslag van € 250,- voor gerekend. Voor de maaltijden (vegetarisch) gedurende het verblijf van 3 weken wordt € 250,- in rekening gebracht. Verder wordt van de student verwacht dat deze zijn eigen ticket (India) betaald als ook het vervoer van het vliegveld naar de kliniek (en weer terug). Voor meer informatie en begeleiding kunt u natuurlijk bij ons terecht.*

## **Betaling**

De studie/stage kosten dienen voor aanvang van de cursus te zijn voldaan. Betaling geschiedt door overmaking op rekeningnummer NL51ABNA0 594010861 (BIC Code: ABNANL2A) ten name van EISRA te Den Haag onder vermelding van de betreffende opleiding. Bij voortijdige beëindiging is restitutie van het collegegeld over het lopende studiejaar niet mogelijk.

## **Het studieprogramma**

De vierjarige opleiding tot Ayurvedic Practitioner heeft als doel mensen op te leiden tot Ayurvedisch Natuurgeneeskundige, met als gediplomeerde en beschermde titel Ayurvedic Practitioner, afgekort AP®. Na de afronding van de Practitioner opleiding ben je in staat om zelfstandig Ayurvedische geneeskunde uit te oefenen in een eigen Ayurvedische kliniek of praktijk. Ben je al werkzaam of opgeleid tot natuurgeneeskundig therapeut? Of misschien ben je werkzaam in de gezondheidszorg, bijvoorbeeld als verpleegkundige, masseur, voedingsadviseur of apotheker? Met deze opleiding verdiep je je bestaande kennis over het vergroten van het algehele welzijn van je cliënten.

## **Motivatie, kennisniveau en vereiste**

Voor deze studierichting wordt van de student een ruime algemene ontwikkeling gevraagd, een grote motivatie en studiediscipline. Het denkniveau dient minimaal HBO/VWO niveau te zijn. Een diploma Medische Basiskennis/Psbk strekt tot de aanbeveling maar is niet noodzakelijk omdat deze leerlijn wordt aangeboden in de opleiding. Artsen, fysiotherapeuten en anderen die zich deze medische basiskennis (aantoonbaar via BIG registratie) al verworven hebben kunnen in overleg vrijstelling krijgen. Men dient voor het beëindigen van de opleiding in het bezit te zijn van een EHBO diploma, dit is een vereiste om zich te kunnen inschrijven in het beroepsregister. Dit EHBO diploma dient extern behaald te worden en maakt geen onderdeel uit van de door ons geboden opleidingen. Verder zal een gesprek met de examencommissie uitwijzen of het startniveau voldoende is.

## **Theorie en Praktijk**

De theoretische vorming van de opleiding tot Ayurvedic Practitioner vindt plaats in de eerste 3 jaar van de opleiding het propedeuse en hoofdfase deel. Het afstudeer deel van deze opleiding vindt in het 4<sup>e</sup> jaar plaats. De lessen van eerste twee jaar van het Propedeuse deel lopen gelijk met de eerste twee jaar van de opleiding tot Ayurvedic Technician. Dit vergemakkelijkt het eventuele doorstromen naar deze opleiding. In de eerste twee leerjaren van het Propedeuse deel ligt de nadruk op theorie en de praktische toepassing van de theorie, toegespitst op Technician niveau. Behandeld worden onder andere de

basisprincipes van Ayurveda, filosofie en terminologie. De stof biedt een kennismaking met de Ayurvedische principes en traint in praktische vaardigheden op deelgebieden van Ayurveda en het afnemen van anamnese en opstellen van een behandelplan. Het derde jaar de Hoofdphase van de opleiding zal theoretisch dieper ingaan op specifieke ziektebeelden en de bijbehorende Ayurvedische therapieën. Daarnaast wordt er aandacht besteed aan het opzetten van een eigen praktijk en het opbouwen van cliëntdossiers. Het vierde jaar de Afstudeerfase bestaat uit een verplichte stage in onze kliniek te India waarvan een uitgebreid reflectie verslag wordt ingeleverd, het opstellen van 5 cliëntdossiers, de afstudeerscriptie en 4 collegedagen waarin aandacht zal worden gegeven aan het opstarten en/ of continueren van een eigen praktijk.

## **Stage**

Na de drie leerjaren, Propedeuse en Hoofdphase, dient de student de opgedane theorie in de praktijk te brengen middels een verplichte stage. De duur van de stage is 6 weken aaneengesloten, ook is het mogelijk echter en na overleg met de opleidingscommissie om deze stage te splitsten in twee maal 3 weken. Hiervan vindt een deel al in het tweede jaar plaats aan het eind van het Propedeuse deel. De stage wordt doorlopen in het PDI (Prakash Deep Institute of Ayurvedic Sciences) in Raiwala (vlakbij Rishikesh), India. De kosten\* voor het onderwijs tijdens de stage, als ook de reiskosten en het verblijf op het instituut, zijn voor rekening van de student. \*Zie paragraaf kosten.

## **Scriptie**

Binnen de huidige HBO instellingen is er een trend gaande voor meer aandacht voor onderzoek. Het totaal aantal EC binnen de leerlijn wetenschappelijke vorming is op verschillende academies nu om ongeveer 30EC (praktijkgericht onderzoek, research utilisatie en evidence based practice). Afstuderen is meestal apart berekend of onderdeel van de eindstage; belasting tussen 17 en 29 EC, variatie per opleiding. EISRA heeft voor de volgende opzet gekozen; De basis voor het schrijven van de eindscripctie wordt gelegd in de voorgaande 3 studie jaren van de leerlijn onderzoek. In het afstudeerjaar kan de student met de opgedane ervaring aan de slag om gericht literatuur en/of praktijk onderzoek te doen. De opbouw van dit programma in het afstudeerjaar bij het opzetten van de scriptie ziet er als volgt uit: Praktijkonderzoek uitvoeren in de Ayurveda (een dag bij voorkeur twee dagen plus scriptiebegeleiding). Professionalisering in denken en handelen. Het uitzetten van praktijkonderzoek in de beroepspraktijk.

### ***Leerdoelen:***

- Praktijkgericht (kwalitatief en kwantitatief) onderzoek in de Ayurveda praktijk op competentieniveau.
- De therapeut verzamelt en registreert zijn ervaringskennis ten aanzien van patiënten zodanig systematisch, dat deze kunnen worden gebruikt voor onderzoek.
- Stelt in de praktijk verkregen gegevens beschikbaar voor onderzoek.
- Initieert, indien mogelijk, zelf praktijkgericht onderzoek.
- (formuleert een probleemstelling, vraagstelling en doelstelling, kiest de meest passende onderzoeksmethode, voert het onderzoek uit en verzamelt de data, zorgt voor adequate verslaglegging en discussie).
- Kennis en kunde van voorgaande jaren leren inzetten in de Ayurvedische beroepspraktijk. Inzicht ontwikkelen in statistische methoden van onderzoek en de praktische toepasbaarheid daarvan in de Ayurveda.
- Het praktisch leren denken en werken met onderzoeksvragen.

### ***Eindtoets:***

- is de scriptie

### ***Literatuur en leermiddelen:***

- Handleiding afstuderen
- Specifieke researchtools Ayurveda
- Boek 'Dit is Onderzoek' van Ben Baarda tweede druk 2014
- Boek 'Toegepast statistiek' van de Reus 2014
- SPSS statistiekprogramma bij kwantitatieve studies
- Toegang tot wetenschappelijke publicaties via vakbibliotheek

### ***Studiebelasting***

Afstudeeronderzoek binnen HBO beslaat 30 EC, waaronder twee lesdagen voor de scriptie (onderzoeksmethodologie)

## ***Diplomerings***

Na het met een voldoende afronden van de examens, de stage en de scriptie kan de student het Ayurvedic Practitioner® diploma ontvangen. Het diploma wordt voorzien van een HBO status indicatie welke overeenkomt met het niveau van de afgestudeerde dat erkend wordt door de accreditatieorganisaties FONG en SRNO en de beroepsvereniging bij welke EISRA is aangesloten. Te weten de LVNT (Landelijke Vereniging Natuurgeneeskundig Therapeuten) en VBAG (Vereniging ter Bevordering Alternatieve Geneeswijzen).

Voor het met een voldoende afronden van de vakken Medische Basiskennis (MBK) wordt het diploma van CPION afgegeven.

## ***Thematisch Curriculum (Compendium)***

### ***1<sup>e</sup> jaar:***

- H.1 - Introductie Ayurveda
- H.2 - Geschiedenis van Ayurveda
- H.3 - Filosofie en Zienswijze van Ayurveda (Darshana)
- H.4 - Ayurvedische basisprincipes
- H.5 - Tri-dosha disbalans
- H.6 - Prakriti (constitutie-leer)
- H.7 - Dhatu, Ojas & Mala
- H.8 - Sadvritta (Gedragsleer in relatie tot gezondheid)
- H.9 - Dinacharya en Ritucharya (richtlijnen voor dagelijkse handelingen)
- H.10 - Agni en Ama
- MBK/psbk (Medische Basiskennis/psychosociale basiskennis)

### ***2<sup>e</sup> jaar:***

- H.11 - Tripods (Belangrijke drievoudige klassificaties van Ayurvedische concepten)
- H.12 - Ahara (Ayurvedische voedingsleer)
- H.13 - Marma (Vitale en kwetsbare punten in de anatomie van het lichaam)
- H.14 - Tri-guna in relatie tot de mentale staat
- H.15 - Dravya guna (Ayurvedische kruidenleer)
- H.16 - Bhaishajya Kalpana (Vervaardigen & doseringsvormen van medicijnen)
- H.17 - Srotas (Cellen en transportsystemen)
- H.18 - Nidana Panchaka (Ziekteleer/ Pathologie/ diagnose)
- MBK/psbk (Medische Basiskennis/psychosociale basiskennis)

### ***Praktijklessen (therapeutische vorming) gedurende de eerste twee leerjaren***

#### ***Propedeuse fase:***

- Polsdiagnose
- Toelichting op Basis technieken ayurvedische massage uitwerken in interview
- Toelichting op Pancha Karma technieken uitwerken in interview
- Gesprekstechniek, anamnese en behandelplan leren opstellen
- Onderzoeksleerlijn

### ***Stage 6 weken aaneensluitend (of 2x drie weken verdeeld over 3<sup>e</sup> en 4<sup>e</sup> leerjaar)***

De stage is gebaseerd op een vooraf opgesteld programma wat in India door de begeleidend vakdocent wordt gecoördineerd. Studenten kunnen het programma vooraf inzien en zo nodig met eigen leerwensen aanvullen. Het programma bestaat globaal uit de volgende onderdelen:

- Theorievorming over onderstaande praktische toepassingen
- Kruidenleer
- Anamnesetechnieken als Polsdiagnose
- Massage technieken
- Pancha Karma technieken
- Therapeutische Yoga

*Een uitgebreid programmaoverzicht en lesrooster van elk jaar wordt bij aanvang het nieuwe schooljaar op de studenten portal geplaatst.*

### ***3<sup>e</sup> leerjaar - Postpropedeuse Hoofdphase:***

- H.19 - Panchakarma (Vijf procedures met betrekking tot reiniging van het lichaam)
- H.20 - Rasayana (Regeneratie & Vitaliteit)
- H.21 - Manas roga (Ayurvedische Psychiatrie)
- H.22 - Stri roga (Ayurvedische Gynaecologie en verloskunde)
- H.23 - Kaumara Bhritya (Prenatale/postnatale Baby- en Kindergeneeskunde)
- H.24 - Vajikarana (Afrodisiaca, vruchtbaarheid, seksuele disfuncties)
- H.25 - Benadering en behandeling van verschillende aandoeningen
- MBK/psbk (Medische Basiskennis/psychosociale basiskennis)

### ***Praktijkles gedurende het 3<sup>e</sup> leerjaar Postpropedeuse Hoofdphase***

#### ***Toelichting in de les en uitwerking in intervisie***

- Nasya
- Kati vasti
- Massagetechniek
- Pancha Karma technieken.
- Therapeutische vorming (gesprekstechniek, anamnese en behandelplan leren opstellen)
- Onderzoeksleerlijn

**4<sup>e</sup> jaar: Stage \*6 weken + 2 terugkomweekenden;**

- Kruidenleer
- Panchakarma- en Massagetechnieken
- Medicinale oliën leer
- Therapeutische Yoga
- Polsdiagnose
- Scriptie onderzoek (zelfstudie aan de hand van onderzoek leerlijn)
- Ethiek en tuchtrecht
- Opzet Praktijk: beheer en ondersteuning

*\* tenzij is afgesproken dat de stage in 2x 3 weken plaats vindt.*

*Een uitgebreid programmaoverzicht en lesrooster van elk jaar wordt bij aanvang van het studiejaar in de studentenportal geplaatst.*

## **Studiebelasting**

Het Propedeuse deel van de opleiding dat opleidt tot Ayurvedic Technician en Ayurvedic Practitioner® omvat ongeveer 120 studiepunten (uitgedrukt in EC's wat staat voor European Credits). Eén EC komt overeen met een studielast van 28 uren, wat neerkomt op een totale studiebelasting van 3360 uren. Dit is inclusief Medische Basiskennis. Studiebelasting gaat dus verder dan studiecontacturen met de docent. Hier zijn in opgenomen: literatuurstudie, therapeutische vorming, verslaglegging, intervisie en oefenpraktijk. De stage van het afrondend jaar is hierin opgenomen. De student wordt geacht alle colleges te volgen en actief deel te nemen.

De colleges worden gegeven in 10 weekeinden, verdeeld over 8 weekeinden Ayurveda en theapeutische vorming en 2 weekeinden MBK-psbk. Het Ayurveda gedeelte bestaat uit 27 dagdelen, therapeutische vorming uit 6 dagdelen en MBK-psbk uit 8 dagdelen. Bij verzuim meer dan 28 uur of wanneer de voortgang in gevaar komt, wordt een gesprek gevoerd met de student en de studietoetscoördinator over de voortgang van de studie. Aanwezigheid telt mee voor de te behalen studiepunten en het diploma. Naast de college-uren wordt de student geacht thuis ongeveer 800 studie-uren te besteden in het Postpropedeuse deel hoofdfase en afstudeerjaar, wat neerkomt op gemiddeld 15 uur per week. Aanbevolen wordt een studiebelasting van ongeveer 2 uur per dag. De 6-weekse\* stage heeft een studiebelasting van ongeveer 10 contacturen per dag.

In de vroege ochtend wordt gestart met yoga. Van 9.30–12.00 uur is er theorieles en van 13.00–17.00 uur is er praktijkles. De overige uren wordt besteed aan zelfstudie, raadplegen van de bibliotheek of het schrijven van de scriptie. 1 dag per week heb je vrij. Daarnaast zijn er de intervisiebijeenkomsten tussen studenten onderling waar men gemiddeld 3x in het jaar bijeenkomt en het oefenen in de eigen oefenpraktijk om te starten met dossieropbouw van oefencliënten in het tweede jaar.

| Contacturen totaal:                                                                                                                                                           | 1 <sup>e</sup> jaar | 2 <sup>e</sup> jaar | 3 <sup>e</sup> jaar | 4 <sup>e</sup> jaar |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|---------------------|---------------------|---------------------|
| <i>Ayurveda, MBK-Psbk, Therapeutische vorming, Leerlijnonderzoek, Studiebegeleiding, Scriptiebegeleiding</i>                                                                  | 190,5               | 152,5               | 138                 | 92                  |
| <i>Ayurveda Practicum: Stage</i>                                                                                                                                              |                     | 180                 |                     | 180                 |
| Studiebelastinguren:                                                                                                                                                          | 1 <sup>e</sup> jaar | 2 <sup>e</sup> jaar | 3 <sup>e</sup> jaar | 4 <sup>e</sup> jaar |
| <i>Ayurveda, Therapeutische vorming<br/>Studiebegeleiding, Intervisie, Toetsing,<br/>Scriptiebegeleiding.<br/>Thuisstudie: verslagen maken, clientdossier<br/>opbouw etc.</i> | 1261,65             | 1071,15             | 1518,6              | 697                 |
| <i>MBK-Psbk</i>                                                                                                                                                               | 280                 | 280                 | 280                 | 280                 |
| <i>Ayurveda Practicum: Stage (1 x 6 weken of 2 x 3 weken)</i>                                                                                                                 |                     | 531                 |                     | 531                 |
| <b>Subtotaal</b>                                                                                                                                                              | 1541,65             | 1882,65             | 1798,6              | 1508                |
| <b>Totaal studiebelastinguren</b>                                                                                                                                             | <b>6730,9*</b>      |                     |                     |                     |
| <b>Aantal EC</b>                                                                                                                                                              | <b>240,39 EC*</b>   |                     |                     |                     |

\* Bij de berekening hebben we volgens de landelijke HBO accreditatienormering gewerkt. Dit betreft de beschrijving van ons HBO curriculum, waarvan een studiebelasting van gemiddeld 60 EC per studiejaar moet zijn en voor een 4 jarige opleiding (HBO-Bachelor niveau) een studiebelasting van 240 EC. Omgerekend zijn dit 6720 Studiebelasting uren. Dit betreft het Ayurveda deel (200 EC) en het deel Medische Basiskennis (MBK/Psbk 40 EC).

## Studiemateriaal

### Verplichte literatuurlijst Ayurveda:

Voor aanvang van de studie dient de student in bezit te zijn van de speciaal door EISRA samengestelde Syllabi (3 delen), een Compendium en de hieronder beschreven boekenlijst, allen te verkrijgen bij het secretariaat van de opleiding. De kosten voor dit studiepakket en bijkomende studiematerialen bedragen éénmalig € 350,-

- *Ayurveda in de praktijk* – Uitgeverij: EISRA Publications. Auteur: Anil K. Mehta
- *Pancha Karma* (ISBN 978-9082803600) – Uitgeverij: EISRA Publicaties 2018. Auteur: Anil K. Mehta (G.A.M.S.)
- *Ayurvedische voedingsleer in de Praktijk* (ISBN 978-9088400539) – Uitgeverij: Panta Rhei 2011. Auteur: Anil K. Mehta (G.A.M.S.)
- *Handboek Ayurvedische Massage* (ISBN 978-9088401749) – Uitgeverij: Panta Rhei 2011. Auteur: Anil K. Mehta (G.A.M.S.)
- *Vademecum* – Uitgeverij: EISRA Publicaties. Auteur: Prof. Ish Sharma (Phd. G.A.M.S.)

---

***Verplichte literatuurlijst MBK/Psbk:*** *(Zelf aan te schaffen, zonder vrijstelling MKB/Psbk)*

1. *Merck Manual Medisch Handboek* (ISBN 9789031343003), 2<sup>e</sup> geheel herziene editie, 2005 – Uitgeverij: Bohn Stafleu van Loghum. Auteur: M. H. Beers (hoofdredacteur).
2. *Anatomie en fysiologie van de mens* (ISBN 9789006950953), 3<sup>e</sup> druk, 2007 – Uitgeverij: Thieme Meulenhoff. Auteurs: L. Grégoire, A. van Straaten-Huygen, R. Trompert. *(4<sup>e</sup> druk is in aantocht docent geeft aan wanneer die gebruikt gaat worden!)*.
3. *Pinkhof Geneeskundig Woordenboek* (ISBN: 9789031391219), 12<sup>e</sup> druk 2012 (ook digitale versie verkrijgbaar) – Uitgeverij: Bohn Stafleu van Loghum. Auteur(s): J. J. E. van Everdingen (Red), A. M. M. van den Eerenbeemt (Red). *Een vergelijkbaar geneeskundig woordenboek is toegestaan, in overleg met de docent.*
4. *Klinische psychologie, Theorieën en psychopathologie* (ISBN 9789001400026), 2<sup>e</sup> druk – Uitgeverij: Noordhoff Uitgevers. Auteurs: Van der Molen, Perreijn, van den Hout.

***Verplichte literatuurlijst Therapeutische vorming:***

1. *Klinische psychologie, Theorieën en psychopathologie* (ISBN 9789001400026), 2<sup>e</sup> druk – Uitgeverij: Noordhoff Uitgevers. Auteurs: Van der Molen, Perreijn, van den Hout.
  2. *Psychologische gespreksvoering* (ISBN 9024402026) – Uitgeverij: Boom/Nelissen. Auteurs: G. Lang, Henk T. van der Molen.
-

### **Facultatief Ayurveda:**

1. **Charaka Samhita** – Uitgeverij: Chaukhambha Orientalia editie 2004, Varanasi India. Auteur: Prof. Priya Vrat Sharma, Director Postgraduate Institute of Indian Medicine, Banaras Hindu University, Varanasi.
2. **Sushruta Samhita, Sutra Sthana en Shareera Sthana** – Uitgeverij: Chaukhambha Visvabharati 1999, Varanasi India. Auteur: Prof. Priya Vrat Sharma, Director Postgraduate Institute of Indian Medicine, Banaras Hindu University, Varanasi.
3. **Ashtanga Samgraha, Ashtanga Hridaya** – Uitgeverij: Chaukhambha Surbharati Prakashan 2006, India. Auteur Prof. R. Vidyanath.
4. **Bhava Prakasha** – Uitgeverij: Krishnadas Academy, Varanasi 1998. Auteur: Shri Kantha Murthy.
5. **Sharangdhara Samhita** Samsagra (eerste helft hoofdstuk 6) – Uitgeverij: Nirnaysagar Press, Mumbai India. Auteur: Parshuram Shastri 1<sup>e</sup> uitgave 1920.
6. **History of Ayurveda** – Uitgeverij: Awarding Body: University of Cambridge Current Institution, University of Cambridge Date of Award 2007. Auteur: drs. R. Berger.
7. **Padartha Vigyana** – Uitgeverij: Vidyarthimitra Vaidya Madhav Vasudev Kolhatkar Department of Basic Principles, BSDT'S Ayurveda College, Pune, India 2012. Auteur; Vaidya Dilip Gadgil.
8. **Metaphysics in the philosophy of Ayurveda** – Uitgeverij: Light on Ayurveda 2009. Auteur: Prof. Priya Vrat Sharma.
9. **Madhava Chikitsa (Shri Madhav nidhan Samhita)** – Uitgeverij: Chaukhambha Orientalia editie 2012. Auteur: Dr. M.S. Krishnamurthy

*Voor het tweede, derde en vierde studiejaar worden de volgende klassieke naslagwerken ook aanbevolen (niet verplicht doch van uitermate belang voor de serieuze student).*

- \* Charaka Samhita
- \* Sushruta Samhita
- \* Ashtanga Hridayam

### **Facultatief MKB/Psbk:**

1. **Diagnostische Criteria van de DSM-IV-TR** (ISBN 9789026517778), 3<sup>e</sup> druk 2006 – Uitgeverij: Pearson Assessment and Information, oorspronkelijke uitgave American Psychiatric Association, Washington DC. Nederlandse Vereniging voor Psychiatrie. (vertaling Koster- de Goes, drukkerij Wilco, Amersfoort). (DSM V is nog niet vertaald, na de vertaling zal deze uitgave gebruikt worden).

### **Facultatief Leerlijn onderzoek:**

1. *Inleiding in Evidence-Based Medicine* (ISBN: 9789031353200), 2008 (2<sup>e</sup> Hoofdstuk, De juiste vragen stellen). Uitgeverij: Bohn Stafleu van Loghum. Auteur: R. Koopmans, P. Benthem, M. Offringa, (2008).

### **Kosten opleiding**

Voor de registratie bij EISRA dient de aankomende student eenmalig inschrijvingskosten te betalen, te weten het bedrag van € 85,-

De studiekosten bedragen voor het 1<sup>e</sup>, 2<sup>e</sup> en 3<sup>e</sup> jaar studiejaar € 2850,- per leerjaar. De studiekosten voor het 4<sup>e</sup> jaar studiejaar bedragen € 1750,- Het studiegeld dient per studiejaar voor aanvang van het studiejaar te zijn voldaan. Aan het einde van het vierde jaar is er een verplichte stageperiode van 6 weken. Mocht dit vanwege gezins- en/of werksituatie niet mogelijk zijn, dan mag dit na overleg eventueel ook verdeeld worden in 2 keer 3 weken stage in het derde jaar en vierde jaar. De student dient daarom rekening te houden met bijkomende kosten aan het einde van zijn studie. De stagekosten á € 2850,- omvatten het onderwijs, het gebruik van (les)materialen tijdens de stage en zijn inclusief verblijf op basis van twee personen die samen een kamer delen.

*Het is ook mogelijk om tijdens de gehele stage (6 weken) een 1-persoonskamer te betrekken, hier wordt dan wel een éénmalige toeslag van € 450,- voor gerekend. Voor de maaltijden (vegetarisch) gedurende het verblijf van 6 weken wordt € 450,- in rekening gebracht. Verder wordt van de student verwacht dat deze zijn eigen ticket (India) betaald als ook het vervoer van het vliegveld naar de kliniek (en weer terug). Voor meer informatie en begeleiding kunt u natuurlijk bij ons terecht.*

### **Betaling**

De studie/stage kosten dienen voor aanvang van de cursus te zijn voldaan. Betaling geschiedt door overmaking op rekeningnummer NL51ABNA0 594010861 (BIC Code: ABNANL2A) ten name van EISRA te Den Haag onder vermelding van de betreffende opleiding. Bij voortijdige beëindiging is restitutie van het collegegeld over het lopende studiejaar niet mogelijk.

## **Ayurvedische Massage**

De Ayurvedische massage bestaat uit verschillende energetische massage technieken waarbij men gebruikt maakt van medicinale kruidenoliën die zijn samengesteld volgens traditionele recepturen aangepast aan de situatie en basisconstitutie van de behandelde. Ayurvedische massage is er op gericht lichaam en geest in balans te brengen en ziekte te verlichten en genezen.

Ayurvedische massage combineert massage technieken met het stimuleren van de marma punten (drukpunten in het lichaam). Het werkt dus niet alleen op het grofstoffelijk lichaam, de spieren en het zenuwstelsel maar ook op de energiehuishouding (aura, chakra's en nadi's) van ons subtiele energetische lichaam. De massage opent de weg naar genezende energie; helpt om gifstoffen die diep in het lichaam vast zitten weer uit te scheiden en helpt bij het losmaken van emotionele blokkades.

## **De opleiding**

De 1-jarige opleiding tot Ayurvedisch Massage Therapeut heeft als doel een kennismaking te bieden met de Ayurvedische principes en de hieruit ontstane Massage als ook Panchakarma technieken. Na de afronding van de Ayurvedisch Massage Therapeut opleiding weet de student Massage technieken toe te passen in de persoonlijke leefomgeving. Met bovengenoemde vaardigheden kan de student ook beginnen een eigen praktijk op te starten. De theorie van de opleiding tot Ayurvedische Massage Therapeut duurt 1 jaar. De lessen lopen gelijk met het eerste jaar van de opleiding tot Ayurvedic Technician (AT) en Ayurvedic Practitioner (AP). Dit vergemakkelijkt het eventuele doorstromen naar deze opleidingen.

In het eerste gedeelte van de opleiding ligt de nadruk op theorievorming en het verwerven van inzicht. In de laatste tweede fase van de opleiding zullen voornamelijk praktische vaardigheden worden beoefend. Dit vindt plaats gedurende twee lesweekenden waar voornamelijk bepaalde technieken worden geoefend. Vanaf die periode starten studenten met een eigen oefenpraktijk om het geleerde alvast in praktijk te brengen. Studenten vormen tevens intervisiegroepjes waar vragen en technieken worden uitgewisseld.

Een docent is hier op verzoek bij aanwezig. Deze opleiding wordt afgesloten met een stage in India van 4 weken waar de massagetechnieken uitgebreid worden behandeld.

Het studiejaar bestaat uit een achttal weekeinden op het opleidings instituut van EISRA in Den Haag waarin naast de uitleg over Ayurvedische basisprincipes en filosofie ook medische basiskennis en terminologie aan de orde komen.

De studie is er op gericht om aan de hand van gedegen theoretische kennis en de nodige praktische lessen de student voor te bereiden om bij mensen hun basisconstitutie (*prakriti*) te herkennen en aan de hand van de problemen die zij ervaren gepaste Massage technieken te kunnen toepassen. Als afronding op de studie dient de student een verplichte stage in India te volgen en een scriptie in te dienen en naar goed resultaat af te ronden.

## **Doelstelling**

Het doel van de deze Ayurvedische Massage opleiding is het bieden van een kennis-making met de Ayurvedische principes die toegepast kunnen worden in de praktijk. De student zal na afronding van zijn studie in staat zijn Ayurvedische Massage & enkele Panchakarma technieken in de praktijk toe te passen.

## **Thematisch Curriculum (Compendium)**

### **1<sup>e</sup> jaar:**

- H.1 - Introductie Ayurveda
- H.2 - Geschiedenis van Ayurveda
- H.3 - Filosofie en Zienswijze van Ayurveda (Darshana)
- H.4 - Ayurvedische basisprincipes
- H.5 - Tri-dosha disbalans
- H.6 - Prakriti (constitutie-leer)
- H.7 - Dhatu, Ojas & Mala
- H.8 - Sadvritta (Gedragsleer in relatie tot gezondheid)
- H.9 - Dinacharya en Ritucharya (richtlijnen voor dagelijkse handelingen)
- H.10 - Agni en Ama
- MBK/psbk (Medische Basiskennis/psychosociale basiskennis)

### *Praktijklessen gedurende het leerjaar:*

#### *Therapeutische vorming:*

- Anamnese technieken (polsdiagnose)
- leren opstellen van een behandelplan
- Basis massage techniek en marma behandeling

#### *Stage 3 weken*

- Therapeutische Yoga
- Massage & Panchakarma technieken
- Polsdiagnose & Prakriti analyseren
- Medicinale oliën leren samenstellen

*Een uitgebreid programmaoverzicht en lesrooster van elk jaar wordt bij aanvang van het studiejaar in de studentenportal geplaatst.*

## **Studiebelasting**

De colleges worden gegeven in 9 weekeinden, verdeeld over 8 weekeinden Ayurveda en theapeutische vorming en 2 weekeinden MBK-psbk. Het Ayurveda gedeelte bestaat uit 27 dagdelen, therapeutische vorming uit 6 dagdelen en MBK-psbk uit 8 dagdelen. Bij verzuim meer dan 28 uur of wanneer de voortgang in gevaar komt, wordt een gesprek gevoerd met de student en de studiecoördinator over de voortgang van de studie. Aanwezigheid telt mee voor de te behalen studiepunten en het diploma.

Naast de college-uren wordt de student geacht thuis tussen de 400 en 800 studie-uren te besteden in een studiejaar, wat neerkomt op 7,5 tot maximaal 15 uur per week. Aanbevoelen wordt een studiebelasting van ongeveer 1 uur per dag zonder MBK-Psbk en ongeveer 2 uur per dag wanneer men wel MBK-Psbk wilt volgen.

De stage (3 weken) heeft een studiebelasting van 18 dagen á 10 uur per dag, 's-ochtends 07.00–08.30 uur wordt gestart met yoga, van 09.30–12.00 uur ontvangt men theorieles over datgene wat men later op de dag in de stage gaat uitvoeren. Rest van de dag doet men praktijkervaring op. De student wordt geacht alle colleges te volgen en actief deel te nemen.

| <b>Contacturen totaal:</b>                                                 |          |
|----------------------------------------------------------------------------|----------|
| <i>Ayurveda, MBK-Psbk, Therapeutische vorming, Studiebegeleiding, etc.</i> | 190,5    |
| <i>Stage</i>                                                               | 180      |
| <b>Studiebelastinguren:</b>                                                |          |
| <i>Ayurveda, Therapeutische vorming</i>                                    | 1261,65  |
| <i>Studiebegeleiding, Intervisie, Toetsing</i>                             |          |
| <i>Thuisstudie: verslagen maken, clientdossier opbouw etc.</i>             |          |
| <i>MBK-Psbk (niet verplicht)</i>                                           | 280      |
| <i>Stage</i>                                                               | 531      |
| <b>Subtotaal</b>                                                           | 2072,65  |
| <b>Totaal studiebelastinguren</b>                                          | 2072,65* |

\* De richtlijn die we hebben meegekregen van de beroepsorganisaties met betrekking tot de inhoud van onze opleiding is een studiebelasting van minimaal 500 uur. De opleiding moet minimaal 120 contacturen omvatten waarvan 75% theorie.



## **Studiemateriaal**

### **Verplichte literatuurlijst:**

Voor aanvang van de studie dient de student in bezit te zijn van de speciaal door EISRA samengestelde Syllabi (3 delen), een Compendium en de hieronder beschreven boekenlijst, allen te verkrijgen bij het secretariaat van de opleiding. De kosten voor dit studiepakket en bijkomende studiematerialen bedragen éénmalig € 350,-

- **Ayurveda in de praktijk** – Uitgeverij: EISRA Publications. Auteur: Anil K. Mehta (G.A.M.S.)
- **Pancha Karma** (ISBN 9789051791013) – Uitgeverij: Gopher 2003. Auteur: Anil K. Mehta (G.A.M.S.)
- **Handboek Ayurvedische Massage** (ISBN 978-9088401749) – Uitgeverij: Panta Rhei 2011. Auteur: Anil K. Mehta (G.A.M.S.)
- **Ayurvedische voedingsleer in de Praktijk** (ISBN 9088400539)– Uitgeverij: Panta Rhei 2011. Auteur: Anil K. Mehta (G.A.M.S.)
- **Vademecum** – Uitgeverij: EISRA Publicaties. Auteur: Prof. Ish Sharma (Phd. G.A.M.S.)

## Stage

Na het eerste leerjaar dient de student de opgedane theorie in de praktijk te brengen middels een verplichte stage. De duur van de stage is 3 aaneengesloten weken. Een langer verblijf dan vier weken wordt ten eerste aangeraden, doch is niet verplicht. De stage wordt doorlopen in het PDI (Prakash Deep Institute of Ayurvedic Sciences) in Raiwala (vlakbij Rishikesh), India. De kosten\* voor het onderwijs tijdens de stage, als ook de reiskosten en het verblijf op het instituut, zijn voor rekening van de student.

\* Zie paragraaf kosten.

## Diplomerings

Na het afronden van de examens, stage en scriptie met voldoende resultaat, kan de student het Ayurvedische Massage en Panchakarma therapeut diploma in ontvangst nemen.

## Doorstroming

Na beëindiging van deze opleiding kan de student, indien hij/zij dit ambieert en na overleg met de studietoelator, doorstromen naar het tweede jaar van de Ayurvedic Technician of Ayurvedic Practitioner opleiding.

## Kosten opleiding

Voor de registratie bij EISRA dient de aankomende student eenmalig inschrijvingskosten te betalen, te weten het bedrag van € 85,-

De kosten van het studiejaar bedragen € 2850,- Dit bedrag dient voor aanvang van het studiejaar te zijn voldaan. Aan het einde van de studie is er een verplichte stageperiode van 3 weken. De student dient daarom rekening te houden met bijkomende kosten aan het einde van zijn studie. De stage kosten á € 1750,- omvatten het onderwijs tijdens de stage en gebruik van het lesmateriaal, inclusief verblijf (twee personen die een kamer delen). Het is ook mogelijk om tijdens de gehele stage (3 weken) een 1-persoonskamer te betrekken, hier wordt dan een éénmalige toeslag van € 250,- voor gerekend.

Voor de maaltijden (vegetarisch) gedurende het verblijf van 3 weken wordt € 250,- in rekening gebracht. Verder wordt van de student verwacht dat deze zijn eigen ticket (India) betaald als ook het vervoer van het vliegveld naar de kliniek (en weer terug). Voor meer informatie en begeleiding kunt u natuurlijk bij ons terecht.

### ***Betaling***

De studie/stage kosten dienen voor aanvang van de cursus te zijn voldaan. Betaling geschiedt door overmaking op rekeningnummer NL51ABNA0 594010861 (BIC Code: ABNANL2A) ten name van EISRA te Den Haag onder vermelding van de betreffende opleiding. Bij voortijdige beëindiging is restitutie van het collegegeld over het lopende studiejaar niet mogelijk.

## **In het kort**

Ayurveda is een zienswijze, praktisch toepasbaar en 'down to earth'. Raak vertrouwd met de theorie rondom de vijf elementen en de drie dosha's Vata, Pitta en Kapha. Door de dosha's te observeren, ontdek je hoe een persoon fysiek en psychisch in elkaar zit en wat zijn sterktes of zwaktes zijn. Bij ongemak of ziekte is Ayurveda erop gericht de dosha's weer in balans te brengen. Dit is noodzakelijk, zodat het zelf-genezend vermogen zo optimaal mogelijk kan functioneren. Dit resulteert in kwaliteit van leven waarbij lichaam en geest zich beter tot elkaar verhouden. Door gedisciplineerd te leven en je aan bepaalde dagelijkse routines te houden, ga je leven volgens de cyclus van de seizoenen. En baan je de weg voor een gezond, lang en gelukkig leven.

## **Wat kun je met de Basiscursus Ayurveda?**

In de Basiscursus Ayurveda maak je kennis met de filosofie en belangrijkste basisprincipes van deze traditionele oosterse geneeswijze. Zo leer je hoe je aandoeningen behandelt op basis van de vijf elementen – ether, lucht, vuur, water en aarde – en de drie zogeheten dosha's Vata, Pitta en Kapha. Ook leer je ervaren hoe je deze eeuwenoude inzichten (voedingsleer, therapie en kruidenleer) praktisch kunt vormgeven en afstemmen aan de individuele behoeften in deze moderne tijd.

## **Inhoud cursus:**

Deze nieuwe 5-daagse cursus (10 dagdelen) gaat van start in april 2023. In deze cursus wordt uitgebreid ingegaan op de Ayurvedische Basisbegrippen. De lessen zullen worden gegeven door Ayurvedische artsen (GAMS/BAMS).

## **Onderwerpen:**

- Basisprincipes van Ayurveda.
- Ayurvedische filosofie
- Panchamahabhuta (de Ayurvedische kijk op het materiële universum).
- Tridosha deel 1

- Tridosha deel 2
- Triguna (de drie primaire mentale kwaliteiten die de basis vormen van de Ayurvedische psychologie / Satva vijaya chikitsa)
- Prakriti (constitutie leer)
- Dhātu (weefsels van het menselijk lichaam)
- Ojas (immuunsysteem / weerstand)
- Agni, Ama en Viruddha ahara (Ayurvedisch perspectief met betrekking tot het spijsverteringsstelsel, metabolisme en indigestie).
- Ritucharya (Ayurvedisch leven en eten volgens de seizoenen).
- Shadrasa (De zes smaken en hun therapeutische toepassing).
- Dinacharya (Ayurvedisch dagelijks regime om een optimale gezondheid te behouden).
- Eenvoudige tips om Ayurveda in je dieet en levensstijl op te nemen om je algehele welzijn te verbeteren.

### ***Diplomerings:***

Na afronding van de cursus zal een certificaat worden afgegeven/opgestuurd.

### ***Locatie:***

De Rijkstraat 1, 2497 DS Den Haag

### ***Lestijden:***

van 10:00-17:00 (lunchpauze van 13:00-14:00).

Voor wie fysiek niet aanwezig kan zijn, kunnen de les online volgen via zoom. De cursus bestaat uit 5 lesdagen (10-dagdelen) die u bij ons volgt op locatie in Den Haag.

### ***Studiekosten***

De studiekosten bedragen € 850,- (geen inschrijvingskosten)

Geïnteresseerden kunnen ons gerust bellen of mailen voor meer informatie. Om je aan te melden voor de cursus, vul je een inschrijfformulier in en mail je dit naar [info@eisra.nl](mailto:info@eisra.nl)

### **Gezondheid volgens Ayurveda**

Gezondheid is voor Ayurveda eigenlijk één van de basisvoorwaarden voor het ten volle beleven en bereiken van de belangrijkste doelstellingen van het leven. Hierbij denkt men bijvoorbeeld aan vreugde, rechtschapenheid, vrijheid en welvarendheid. Want alleen als iemand in balans is, conform zijn ware aard leeft en in zijn kracht staat, is hij in staat om aan zijn (spirituele) doelen en zijn individuele taak in het leven te werken. Voor Ayurveda is gezondheid niet alleen de afwezigheid van ziekte, maar het evenwicht tussen lichaam, geest en bewustzijn van het zelf. Een begrip wat we in de Ayurveda vaak tegenkomen is het begrip dosha, dit betekent letterlijk vertaald vanuit het Sanskrit defect, fout of een verkeerde handeling. Dosha is in de ruimste zin des woords een verstoring van het zelf-genezend potentiaal in relatie tot lichaamsprocessen/functies en gezondheid. Dosha manifesteert zich als gevolg van karma (activiteit of handelingen) in elke bio-energetische toestand of constitutie, denk hierbij aan vata, pitta en kapha. Vata, Pitta of Kapha constitutie is dus altijd een constitutie met beperkingen, met als gevolg lijden. Wanneer de hoogst haalbare balans wordt bereikt is het lijden minimaal, maar iedereen ondergaat lijden in relatie tot lichaam, geest en de stoffelijke natuur. Het woord dosha treft dus bijzonder goed de Ayurvedische benadering ten opzichte van gezondheid en ziekte.



Wanneer we als gevolg van onwetendheid en trauma, tegen wil en dank, systematisch tegen de natuurwetten ingaan en antagonistisch tegenover de schenking van het leven komen te staan, zal het duister zijn intrede doen. Verwrongen, opgeslagen informatie (celgeheugen etc.) en geprogrammeerde denkpatronen zullen ons onderbewustzijn

ontwrichten en via ons geweten, schuldgevoel laten ervaren. Wanneer dit langdurig en veelvuldig plaats vindt zal dit ziekte in onze fysiologische constitutie tot gevolg brengen. Doshā representeert dus niet alleen de symptomen van ziekte, maar ook het vergeten van onze spirituele of geestelijke natuur in relatie tot de bron van ons bestaan.

Ayurveda gaat uit van het feit, dat de kosmische openbaring zijn oorsprong vindt in de bron. Deze bron manifesteert spirituele en stoffelijke energie en heeft persoonlijke en onpersoonlijke eigenschappen. Deze kwaliteiten zien we dus terug in alles wat we waar kunnen nemen. De scheppende levenskracht heeft een dynamisch voorkomen, en de materiele energie heeft een statisch manifest. Het menselijk lichaam komt volgens Ayurveda voort uit de interactie van de 5 elementen: aarde, water, vuur, lucht en ether. Deze stoffelijke elementen worden in het menselijk lichaam vertegenwoordigd door de drie dosha's: Vata (lucht, ether), Pitta (vuur, water), Kapha (aarde, water). Ieder mens heeft zijn eigen unieke verdeling, verhouding en representatie van deze drie dosha's en het is gedurende zijn leven zaak om deze drie in optimale balans te houden. Ayurveda beschouwt gezondheid als de juiste balans tussen de drie dosha's (Vata, Pitta, Kapha), de zeven dhatu's (weefsels: plasma, bloed, spieren, vet, botten, beenmerg en mannelijk en vrouwelijk voortplantingsmateriaal), de drie mala's (afvalproducten: faeces, urine, zweet) en Agni (het spijsverteringsvuur), in combinatie met de helderheid en het evenwicht van de zintuigen, de geest en de ziel. Hieruit moge blijke dat gezondheid geen statisch gegeven is, maar één van de belangrijkste taken van ons mensenleven om voluit deel te kunnen nemen aan de dynamiek van het leven.

Gezondheid komt voort uit een gezonde levensstijl en de drie dosha's in balans houden en leven conform de unieke persoonlijke basisconstitutie houdt gezondheid in stand. Voeding en Ayurveda. Bewustwording en bewustzijn zijn belangrijke begrippen binnen Ayurveda. Een Ayurvedic Practitioner of Therapeut kan veel kennis, adviezen en hulpmiddelen verschaffen om iemand meer inzicht te geven in zijn gezondheidstoestand door het vaststellen van de persoonlijke constitutie en de eventuele afwijkingen daarvan. Dit schept een kader voor een ieder om zoveel mogelijk gunstige voorwaarden voor gezondheid te creëren. Dit betekent leefstijladviezen, informatie en inzichten in hoe bewuste keuzes gemaakt kunnen worden. Een ongezonde leefstijl, verkeerde voeding, stress, vervuiling, overprikkeling: het heeft allemaal invloed op ons lichaam en geest en daarom op onze gezondheid en ons welbehagen. Zoals gezegd zijn de 5 elementen (aarde, water, vuur, lucht en ether) de bouwstenen van het universum en de grondstoffen van alles op aarde. Zo ook van onze voeding, zo ook van onze lichamen. In Ayurveda zijn

geneeskunde en voeding onlosmakelijk met elkaar verbonden en is de diepste kennis te vinden van de enorme waarde van voeding ten opzichte van lichamelijke gezondheid, geestelijke helderheid en spirituele vermogens en ontwikkelingen. Genezing is het voorkomen van ziekte en het handhaven van de vitale krachten van de mens. De mens die leeft volgens zijn ware natuur is een mens in zijn ware spirituele kracht. Door veranderingen aan te brengen in eetgewoonten en voedingswijze kunnen veranderingen van buitenaf tegengegaan worden. Ayurveda kan inzicht bieden in iemands persoonlijke constitutie en daarbij de relatie aangeven van zijn constitutie met de kwaliteiten van voeding. Zo kan een goed, persoonlijk, passend en heilzaam dieet samengesteld worden.

### ***Waarom deze cursus?***

Zoals gezegd bezit Ayurveda een grondige kennis van de enorme waarde en interactie van voeding met het welzijn en de gezondheid van de mens. Het lichaam is de tempel van de ziel en we mogen het onszelf gunnen om deze tempel zo goed mogelijk te onderhouden en te reinigen. Dagelijks juiste en gezonde voeding tot ons nemen ligt aan de basis van onze persoonlijke mogelijkheden om een gezond, vreugdevol, weldadig leven vol vitaliteit te genieten. Maar over voeding bestaat tegenwoordig een schat aan informatie. Vaak gaan mensen vanuit gezondheidsoverwegingen op zoek naar andere, misschien betere, misschien meer passende mogelijkheden van eten. En in het labirynth van informatie raakt men dan al snel zijn eigen behoeften en eigen natuur uit het oog. Ayurveda biedt een ander inzicht in voeding. Zonder zich blind te staren op koolhydraten, vetten, eiwitten, calorieën en vitamines/mineralen, zoekt het naar wegen om de mens als individu te leren hoe hij zichzelf volgens zijn eigen aard het beste kan voeden. En het terugvinden van de eigen intuïtie zal daarbij een enorme aanwinst blijken. Want hoe moeilijk is het om te begrijpen wat ons lichaam en wij Zelf dus nodig hebben als de sociale eisen, de maatschappelijke verantwoordelijkheden, de verleidingen van reclame en supermarkten, de schoonheidsidealen, de 24-uurseconomie, de overvloed aan informatie en prikkels ons steeds van onze eigenheid weg dreigen te halen.

Deze cursus is dan ook daarvoor bedoeld: een dieper inzicht te bieden in de Ayurvedische kijk op voeding waardoor een kader zichtbaar wordt, dat duidelijkheid en logica verschaft en waarin iedereen zelf de individuele keuzevrijheid behoudt om het naar wens en vermogen in eigen leven toe te passen. Het is niet het streven om de Ayurvedische voedingswijze hier in het Westen op te leggen. Integendeel: het is juist de uitdaging om de schoonheid en wijsheid van de klassieke kennis tot en met de

huidige Ayurvedische keuken toe te kunnen passen in de mensenlevens Nu, waar dan ook. Want dat Ayurveda de spirituele waarde van het mensenleven kent en optimaal wil helpen benutten, op een gezonde basis – waar voeding een belangrijke pijler van is – dat kan voor ieder mens in welke omstandigheden dan ook een meerwaarde zijn. Ayurveda biedt een gestructureerd en gedetailleerd kader, waarin de kwaliteiten van voeding en hun werkingen begrepen kunnen worden. Zodra iemand begint te eten wordt er informatie verzonden naar zijn dosha's. Deze informatie gebruikt Ayurveda om ons in staat te stellen om op een natuurlijke wijze een evenwichtige voeding te kiezen en te bereiden. De Ayurvedische voedingsleer komt direct van de natuur en maakt ons derhalve rechtstreeks attent op onze intuïties, in plaats van via verstandelijke omweggetjes. Ayurveda baseert keuze en samenstelling van de verschillende voedingsmiddelen onder andere op de persoonlijke constitutie en stofwisseling. De drie dosha's representeren gezamenlijk iemands natuur als een geheel. Het woord voor natuur is in het Sanskriet "Prakriti" en het wordt gebruikt om weer te geven hoe iedere persoon vanaf zijn geboorte is samengesteld. Het is als het ware een blauwdruk, of zoals een vingerafdruk, geheel uniek en persoonlijk. De Prakriti is het lichaamstype conform iemands ware aard en door de Prakriti in acht te nemen kunnen we leren onze gezondheid op een hoger niveau te brengen. Zo brengen we balans aan en kunnen we in harmonie met het leven, de omgeving en onze hogere doelen zijn.

### ***Wat biedt deze cursus in de praktijk?***

Naast de eerdergenoemde doelstellingen van de cursus is het ook een daadwerkelijke training in het leren kennen en gebruiken van voedingsmiddelen op een Ayurvedische manier. De lessen zijn dan ook op de praktijk gericht, dat wil zeggen dat je de eigenschappen van voeding op een juiste manier leert combineren, afgestemd op de dosha's. De toepassing van de opgedane lesstof, het bereiden van voeding en het koken van maaltijden wordt aan de hand van kookdemonstraties verduidelijkt. Er volgt na elke les een huiswerктаak die opgedane theoretische kennis praktisch en efficiënt helpt te integreren in het dagelijks leven.

### ***Voor wie?***

De lessen zijn zodanig opgesteld dat ze breed toegankelijk zijn en het vereist geen specifieke Ayurvedische voorkennis. Kennis van de Engelse taal is echter wel een vereiste. De lessen zijn geschikt voor iedere professional die met voeding of diëtetiek bezig is

en daarnaast ook voor alle geïnteresseerden die op enigerlei wijze, bijvoorbeeld door problemen met voeding of gezondheidsklachten, open staan voor een Ayurvedisch en breed perspectief op voeding en graag meer willen weten over hoe en wat te eten.

## ***Doel en Inhoud van de cursus***

Het doel van deze cursus is om de Ayurvedische voedingsleer aan de hand van eenvoudige, logische en therapeutische principes te leren toepassen in het dagelijks leven. De betreffende aspecten van de Ayurvedische voedingsleer worden voor de studenten inzichtelijk gemaakt middels specifieke onderwerpen.

Ayurveda kan begrip en inzicht bieden in iemands persoonlijke constitutie en daarbij de relatie aangeven van die constitutie met de kwaliteiten van de voeding. Zo kan een goed dieet samengesteld worden, waarbij van een aantal basisprincipes uitgegaan wordt, maar ook van factoren zoals de bewerking van voedsel, de kwaliteit en kwantiteit, het seizoen, tijdstip etcetera. Ayurveda kan van alle onbewerkte voedingsmiddelen in kaart brengen wat de therapeutische eigenschappen zijn. Denk hierbij bijvoorbeeld aan het effect op de vata-, pitta- en kapha-dosha en de invloed die dit heeft op onze spijsvertering. Andere belangrijke factoren zijn smaak, kwaliteit, potentie, bijv. het effect op lichaamstemperatuur, invloed op de pH-waarde van de verschillende weefsels, anabolisch of katabolische eigenschappen of het stimulerend of rustgevend werkt, etcetera... Ook zijn er kruiden, specerijen en andere voedingselementen die intrinsieke, farmacologische eigenschappen in zich dragen die heilzaam zijn bij specifieke aandoeningen. Ook hier wordt in de lesstof op in gegaan zodat de kwaliteit maar ook de logica van de Ayurvedische voedingsleer inzichtelijk wordt gemaakt voor mensen met een westerse achtergrond/kijk op voeding.

## ***Cursusduur***

In deze 5-daagse cursus (10 dagdelen) wordt uitgebreid ingegaan op de Ayurvedische voedingsleer. De lessen zullen worden gegeven door Ayurvedische artsen (GAMS/BAMS). Kijk voor actuele lesprogramma op de online agenda van de EISRA website. De lessen zullen worden gegeven door Ayurvedische artsen die uit eigen ervaring en door middel van casestudies hun kennis zullen delen.

## **Lesstof**

*De onderwerpen die behandeld worden in de cursus Ayurveda en Voeding:*

- Basisprincipes van Ayurveda waaronder de dosha leer.
- Agni en Ama. Ayurvedisch perspectief met betrekking tot het spijsverteringsstelsel, metabolisme en indigestie.
- Viruddha ahara. De 18 factoren waarmee rekening moet worden gehouden bij het plannen van iemands dieet (volgens de Charaka samhita). De Charaka samhita is de meest gezaghebbende tekst van de Ayurveda en de basis van de Ayurvedische interne geneeskunde.
- De Triguna en voedingsregels met betrekking tot constituties en Dosha's. De Triguna (de drie primaire mentale kwaliteiten) vormen de basis van de Ayurvedische psychologie (Satva vijaya chikitsa). Bij het werken met diëtetiek wordt altijd rekening gehouden met de Triguna vanwege het effect dat voeding kan hebben op het mentale functioneren (bijv. eten volgens de seizoenen en het ritme van de dag).
- Praktische kennis over kruiden en specerijen, kennis van verschillende Ayurvedische Superfoods en eenvoudige tips om Ayurveda in je dieet en levensstijl op te nemen om je algehele welzijn te verbeteren.

## **Diplomerings**

Na afronding van de cursus (met voldoende resultaat) zal een getuigschrift worden afgegeven.

## **Kosten**

De kosten voor deze cursus bedragen € 850,- Dit bedrag dient voor aanvang van de cursus te zijn voldaan. Betaling geschiedt door overmaking op rekeningnummer NL51ABNA0 594010861 (BIC Code: ABNANL2A) ten name van EISRA te Den Haag onder vermelding van de betreffende opleiding. Bij voortijdige beëindiging is restitutie van het collegegeld over het lopende studiejaar niet mogelijk.

## Cursus **Ayurveda Schriftelijk + Videolessen**

### **Over de schriftelijke cursus**

Ons opleidingsinstituut EISRA geeft al enkele jaren met succes twee- en vierjarige opleidingen in Ayurveda op zowel MBO als HBO denkniveau. Sommige mensen lukt het, om welke reden dan ook, niet om fysiek aanwezig te zijn bij de lessen in Den Haag. Mensen uit heel Europa hebben ons verzocht om dan ook een schriftelijke cursus samen te stellen. Aan dit verzoek geven we graag gehoor; we zijn dan ook verheugd om u deze schriftelijke cursus te kunnen aanbieden in zowel de Nederlandse als Engelse taal.

Ayurveda is ontstaan uit de behoefte gezondheid te behouden door middel van, een aan de persoon aangepast dieet, alsmede door leefstijl-aanbevelingen. De cursus is dan ook voor iedereen ontworpen die met de Ayurvedische basis-kennis hun eigen fysieke en mentale gezondheid willen verbeteren en/of hun gezondheid willen behouden. Ook voor artsen en therapeuten; mensen die dus al medische kennis bezitten en die van deze Ayurvedische additieve therapie gebruik willen gaan maken in hun werk zal deze cursus een grote bijdrage vormen. De leidraad voor deze cursus is het cursusboek 'Ayurveda Schriftelijk' dat bestaat uit 9 hoofdstukken en gekoppelde substantiële lesgebieden die allen aan het einde een vragenlijst bevatten waarmee u uw opgedane kennis over het betreffende hoofdstuk kunt toetsen (huiswerk). Na het afronden kunt u alle antwoorden van de 9 lessen na ons opsturen (via e-mail of post), ter beoordeling. De antwoorden geanalyseerd door gediplomeerde Ayurvedische artsen/docenten van het onderwijsinstituut EISRA. De cursus kan in eigen tempo gevolgd worden en er is geen deadline voor het aanleveren van antwoorden.

Verder krijg je toegang tot aanvullende exclusieve online videolessen gegeven door dr. Mehta, waarin hij specifieke onderwerpen behandelt. Op dit moment zijn dit minimaal 90 videolessen van gemiddeld 15 min. Er kunnen in de toekomst nog meer aanvullende video's bijkomen. Aan het einde van de cursus krijg je een eindtoets bij ons op de school/ praktijk (of vanuit huis i.v.m. Covid-19 protocol), deze bestaat uit 75 vragen. Bij een goede beoordeling ontvang u van ons vanzelfsprekend een bijbehorend certificaat. Cursisten die de schriftelijke cursus hebben afgerond en praktische ervaring wensen op te doen kunnen gedurende twee weken terecht bij ons kuur- en gezondheidscentrum PDI te Raiwala in India. De kosten hiervan bedragen € 950,- (verblijf en eten is hierbij inbegrepen), een retourvliegticket naar India komt voor uw eigen rekening. Wilt u langer

blijven dat kan dit natuurlijk ook, de kosten hiervan bedragen € 550,- per week incl. verblijf en eten.

## **Studie onderwerpen**

- Les 1.** Hoofdonderwerpen: introductie, geschiedenis en het belang van Ayurveda. Praktische onderwerpen: De lever (anatomie, fysiologie en het belang van de lever volgens Ayurveda), leverziekten en Ayurvedische behandelingen gerelateerd aan de lever.
- Les 2.** Hoofdonderwerpen: De unieke kenmerken van Ayurveda. Praktische onderwerpen: Ayurvedische pijnbestrijding & hoofdpijn.
- Les 3.** Hoofdonderwerpen: Het belang van eet- en leefregels in relatie tot de seizoenen en tijd van de dag. Praktische onderwerpen: Hart & Bloedvaten (anatomie, fysiologie en Ayurvedische behandelingen).
- Les 4.** Hoofdonderwerpen: Pancha Karma (Ayurvedische reinigingsmethoden) en Marmas (vitale lichaamspunten). Praktische onderwerpen: Functie van de Nieren en Ayurvedische behandelingen i.v.m de Nieren.
- Les 5.** Hoofdonderwerpen: Beschrijving van enkele specerijen en de zes smaken (Shadrasas). Praktische onderwerpen: Ayurveda en de maag.
- Les 6.** Hoofdonderwerpen: Introductie tot het Ayurvedisch begrip van voeding, het belang van Agni en zijn rol bij ziekten. Praktische onderwerpen: Ayurveda en obesitas, Diabetes mellitus,
- Les 7.** Hoofdonderwerpen: Rasayana (Ayurvedische verjongingstherapie), Afrodisiaca en Ouderdomsproblemen. Praktische onderwerpen: Prostaat (anatomie, fysiologie en Ayurvedische behandelingen bij prostaatproblemen), Menopauze en Borstkanker.
- Les 8.** Hoofdonderwerpen: Yoga en Ayurveda. Praktische onderwerpen: Depressie, de huid en haar verzorging, jeuk eczeem en psoriasis.
- Les 9.** Hoofdonderwerpen: Intro Pathologie / Intro Pediatrie. Praktische onderwerpen: Het ademhalingsstelsel (anatomie, fysiologie en Ayurvedische behandelingen), Ayurveda en Reuma.

## **Studiebelasting**

De student wordt geacht, zich tijdens de studie minimaal 3 uren per week aan zijn studie te wijden. Voor verdere verdieping in de studie wordt minimaal aangeraden; de uit drie

delen bestaande Syllabus aan te schaffen. Deze Syllabus is speciaal geschreven voor studenten en kan ook zeer behulpzaam zijn voor de eigen persoonlijke ontwikkeling zowel fysiek als spiritueel. Verder zijn er meer dan 90 aanvullende videolessen waarin verschillende onderwerpen behandeld worden.

## **Certificaat**

Na succesvolle afronding van de cursus middels een eindtoets die bestaat uit 75 vragen heeft u recht op een certificaat. Indien wenselijk kunt u dit in ontvangst nemen op de jaarlijkse open dag van EISRA. Op deze wijze zult u kennis kunnen maken met medestudenten en studenten van de twee en vierjarige opleiding. Uiteraard kan het certificaat ook via de post naar u worden opgestuurd.

## **Kosten**

De kosten (inclusief boeken en videolessen) voor de cursus bedragen € 850,- en dient voor aanvang van de cursus te zijn overgemaakt op rekening nummer. NL51ABNA0594010861 (BIC Code: ABNANL2A) ten name van EISRA te Den Haag onder vermelding van: Schriftelijke cursus Ayurveda (Engels of Nederlands).

## **Boeken pakket**

Het boekenpakket bestaat uit:

- Ayurveda Schriftelijk
- Syllabus (Siddhanta) deel I, II, III
- Ayurveda in de Praktijk
- Ayurveda & voedingsleer
- Vademecum

## **Vervolgstudie**

Mocht u na het afronden van de cursus 'Ayurveda Schriftelijk' de inspiratie gevonden hebben om uzelf verder te verdiepen in de Ayurveda en misschien wel een Therapeute (2-jarige) of Practitioner (4-jarige) opleiding te willen volgen, dan kunt u tegen gereduceerd tarief (€ 850,- korting) het 1<sup>e</sup> jaar les volgen, u betaald dan € 1600,- lesgeld i.p.v. € 2450,-

# **Algemene informatie**

## **Ayurvedische Studiereis**

Jaarlijks wordt er een Ayurvedische studiereis georganiseerd naar India. Er worden Ayurvedische universiteiten, klinieken, laboratoria en botanische tuinen bezocht als ook andere bezienswaardigheden. Er wordt gelogeed in het PDI Prakash Deep Institute for Ayurvedic Sciences. De zusterorganisatie in India, WAHO (World Ayurvedic Health Organisation) is nauw betrokken bij de opzet van het reisprogramma. Je ervaart Ayurveda in de praktijk en krijgt een beter begrip over hoe Ayurveda in het dagelijks leven is geworteld.

## **Bij en nascholing**

Bij beroepsverenigingen zoals ANVAG en V.B.A.G. eist men van de beroepsbeoefenaar dat de vak kennis regelmatig wordt onderhouden. EISRA verzorgt bij- en nascholingen, die zich richten op verdieping van actuele kennis en vaardigheden van de Ayurvedic Practitioner. Voor meer informatie neem contact op met de studiecoördinator van EISRA mevr. Shamika Pathak te bereiken onder 070 3192546 of via [info@eisra.nl](mailto:info@eisra.nl)

## **Studievoorwaarden**

Om ingeschreven te worden voor de opleiding Ayurvedic Technician, Ayurvedic Practitioner of Yogatherapeut dient men gebruik te maken van bijgaand inschrijfformulier. Met uw inschrijving verklaart u zich akkoord met de studievoorwaarden van EISRA. De studie overeenkomst tussen student en EISRA treedt in werking na ontvangst van betaling voor het betreffende studiejaar van de opleiding. De inschrijving van studenten geschiedt in volgorde van binnenkomst van betaling, totdat het maximum aantal studenten is bereikt. Daarna wordt men op een wachtlijst geplaatst. Het onderwijsprogramma gaat altijd door, ongeacht het aantal aanmeldingen. Bij eventuele afwezigheid van een vakdocent wordt er altijd vervangend onderwijs geboden. Bij het niet nakomen van de studievoorwaarden is EISRA gerechtigd tot eenzijdige opzegging van studie deelname.

## **Een succesvolle studie Ayurveda?**

Openhartigheid, zuiverheid van intenties, onbevooroordeeld zijn, geen verwachtingen hebben, gemotiveerd zijn en een praktische instelling. Als u deze eigenschappen niet

heeft, tracht deze dan te ontwikkelen. Voorkom teleurstelling voor uzelf en de docenten. Wij zullen u hier steeds aan herinneren door zelf het voorbeeld te geven.

### ***Benodigde lesmateriaal***

Aanbevolen en verplichte literatuur is voor eigen rekening. Porto- en kopieerkosten van de werken, die niet verkrijgbaar zijn en toch van belang zijn voor de studie, zijn voor rekening van EISRA. De lessen worden bij voorkeur in het Nederlands gegeven, echter zijn de voordrachten van internationale docenten een uitzondering hierop. Enige vaardigheid in de Engelse taal, zowel mondeling als schriftelijk is noodzakelijk. EISRA heeft de beschikking over eigen audio/visuele middelen ter ondersteuning van de studie. Ook met betrekking tot de praktijklessen, zoals de kooklessen, massage e.d. beschikt EISRA over eigen apparatuur en benodigdheden. Beschermende en/of geëigende kleding en handdoeken zullen door de student worden verzorgd.

### ***Audio / Video apparatuur***

Zonder voorafgaande toestemming, hetzij schriftelijk hetzij mondeling is het gebruik van audio/video apparatuur niet toegestaan.

### ***Lestijden en Startdata***

Er wordt college gegeven van 10.00 tot 17.00 uur. Ieder studiejaar begint in september en lopen volgens het schooljaar tot en met mei. In de maanden juni, juli en augustus zijn er geen lessen. Deze periode kan wel benut worden om nascholing te volgen.

### ***Aansprakelijkheid***

De directie van de opleiding kan niet aansprakelijk worden gesteld voor vernieling, beschadiging of diefstal van eigendommen van de studenten.

### ***Rechten en plichten van de student***

1. De groep studenten kiest in het begin van het eerste jaar een klasvertegenwoordig(st)er. De klasvertegenwoordig(st)er neemt deel aan de Studentenraad en treedt namens de groep op als spreekbuis aangaande algemene organisatorische zaken/problemen.
2. Wijzigingen in persoonlijke gegevens (bv. adreswijziging) dienen schriftelijk te worden doorgegeven aan de studietoehoofd.

3. Indien men de lessen niet kan volgen, dient men dit aan de studietoecoördinator of op de lesdag zelf aan de docent door te geven. Wanneer persoonlijke omstandigheden het volgen van de opleiding problematisch maken, dient men zo snel mogelijk contact op te nemen met de studietoecoördinator. Deze zal in overleg met de directie en de examencommissie een regeling zien te treffen.
4. Indien een student tussentijds de opleiding wil beëindigen, dient men dit schriftelijk bij de directie te melden.
5. In verband met de kwaliteitsbewaking van het onderwijs kan men via evaluaties schriftelijk of mondelinge feedback geven over de lessen.
6. Wanneer de student de Ayurvedic Practitioner of AyurYoga opleiding met positief resultaat heeft afgesloten, is hij/zij in staat een praktijk te starten. Binnen het beroep van Ayurvedisch Practitioner acht EISRA een na-en bijscholingsprogramma van groot belang voor het op peil houden van de kennis van de afgestudeerde.
7. Bij organisatorische problemen betreffende de opleiding en/of de docent dient de klasvertegenwoordig(st)er contact op te nemen met de opleidingscoördinator. Tijdens een gesprek kan het probleem besproken worden.
8. Bij vakinhoudelijke problemen dient men zich tot de desbetreffende docent te wenden. Indien men persoonlijke problemen met een docent heeft, richt men zich in eerste instantie tot de docent zelf. Kan men er samen niet uitkomen dan dient men zich tot de studietoecoördinator te wenden. Mocht het probleem in het gesprek met de cursist, de opleidingscoördinator en de betreffende docent nog niet voldoende opgelost zijn, dan kan men zich tot de directie wenden.
9. Bij problemen betreffende de registratie richt men zich tot het secretariaat.
10. Tijdens de diploma-uitreiking dient de belofte van geheimhouding te worden afgelegd en wordt naleving beloofd van de beroepsethiek.
11. Na diplomering kan de student zich aansluiten bij een beroepsorganisatie die het Ayurveda-diploma erkent.
12. Alle zaken, waarin door deze regelingen niet wordt voorzien, worden door de directie beslist.

## ***Studieleiding en docenten***

*De studieleiding berust in eerste instantie bij:*

EISRA Opleidingen  
p/a Thijssestraat 16,  
2521 ZL Den Haag

## Publicaties

(op naam van Dhr. Anil K. Mehta)

Genezen met Magneten - Ankh Hermes 1987, *ISBN 90-202-5198-8*  
Acupuncture for everyone - B. Jain Publishers 1989, *Bookcode B-2608*  
Gezond met Ayurveda - Ankh Hermes 1992, *ISBN 90-202-0810-1*  
Ayurveda in de Praktijk - Ankh Hermes 1992, *ISBN 90-202-5259-3*  
Pancha Karma 'Reiniging en gezondheid volgens Ayurveda' 1996, *ISBN 90-215-9219-3*  
Het ABC van Ayurveda - Ankh Hermes 1999, *ISBN 90-202-0111-5*  
Koken met Ayurveda - Kosmos Z & K 1999, *ISBN 90-215-8821-8*  
Health & Harmony through Ayurveda - Health Harmony 1999, *ISBN 81-7021-934-5*  
Asthma - Health Harmony 2003, *ISBN 81-8056-406-1*  
Panchakarma - Gopher 2003, *ISBN 978-90-517-9101-3*  
Het Ayurvedische Kookboek - Gopher 2004, *ISBN 90-5179-182-8*  
Ayurvedic Pharmacy - Chaukhamba Sanskrit Pratishthan 2005, *ISBN 81-7084-297-7*  
Why Ayurveda? - Chaukhamba Sanskrit Pratishthan 2006, *ISBN 81-7084-270-6*  
Ayurveda en de vrouw - Ankh Hermes 2007, *ISBN 978-90-202-0193-2*  
Ayurveda & Diabetes mellitus - Gopher 2008, *ISBN 978-90-517-9602-5*  
Ayurveda & Depressie, burn-out - Gopher 2009, *ISBN 978-90-517-9643-8*  
Ayurveda EHBO - Gopher 2009, *ISBN 978-90-517-9697-1*  
Ayurvedic Physiotherapy & Yoga - Chaukhamba Sanskrit Pratishthan 2010, *ISBN 81-7084-432-1*  
Ayurveda & Spiritualiteit - Ankh Hermes 2010, *ISBN 978-90-202-04162*  
Ayurveda & Voedingsleer - Panta Rhei 2011, *ISBN 978-90-8840-053-7*  
Met Ayurveda gezond ouder worden - Panta Rhei 2011, *ISBN 978-90-8840-064-3*



## Inschrijfformulier

Hierbij geeft ondergetekende zich op voor de opleiding of cursus:



- |                                                                  |                                                                    |
|------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> <i>Ayurvedic Technician®</i>            | <input type="checkbox"/> <i>Ayurvedic Practitioner®</i>            |
| <input type="checkbox"/> <i>Massage Therapieut</i>               | <input type="checkbox"/> <i>Basiscursus Ayurveda</i>               |
| <input type="checkbox"/> <i>Cursus Ayurvedische Voedingsleer</i> | <input type="checkbox"/> <i>Ayurveda schriftelijk + Videolesen</i> |

Naam: Dhr. / Mw. ....

Adres: .....

Postcode: ..... Woonplaats: .....

Telefoon: ..... Geboortedatum: .....

Geboorteplaats: ..... Email: .....

### Beschrijf uw status:

- ☐ *Welke vooropleiding heeft u:*  
*MAVO / HAVO / VWO / MBO / HBO / Universitair*
- ☐ *U bent werkzaam in Ayurveda en heeft uzelf geschoold d.m.v. cursussen.*
- ☐ *Ik wil een carrière ontwikkelen op het gebied van Ayurveda?*
- ☐ *Ik ben werkzaam in de natuurgeneeskunde/ reguliere geneeskunde:*

Het inschrijfgeld ad. € 85,- is op ..... - ..... - ..... door mij overgemaakt op Bank rekeningnummer NL51ABNA0 594010861 (BIC Code: ABNANL2A) van EISRA.

Hierbij verplicht ik mij tevens het studiegeld van de betreffende opleiding / cursus vóór de aanvang van het studiejaar te voldoen volgens afspraak met de onderwijsdirecteur. Verder zijn de algemene voorwaarden van toepassing, deze kunt u terugvinden op de website <https://www.eisra.nl/algemene-voorwaarden/>

Ik voeg 2 recente pasfoto's bij t.b.v de aanmeldingsprocedure.

Handtekening:

*Nadat wij uw aanmeldingsformulier en inschrijfgeld hebben ontvangen bent U ingeschreven.  
Hierna wordt u opgeroepen voor een intake gesprek.*

### Stuur dit formulier naar:

EISRA, Opleidingen  
Thijssestraat 16,  
2521 ZL Den Haag

*Wij zijn als Ayurveda Opleidings-Instituut **CPION, SRNO**  
Geaccrediteerd en hebben een A-status bij **FONG***





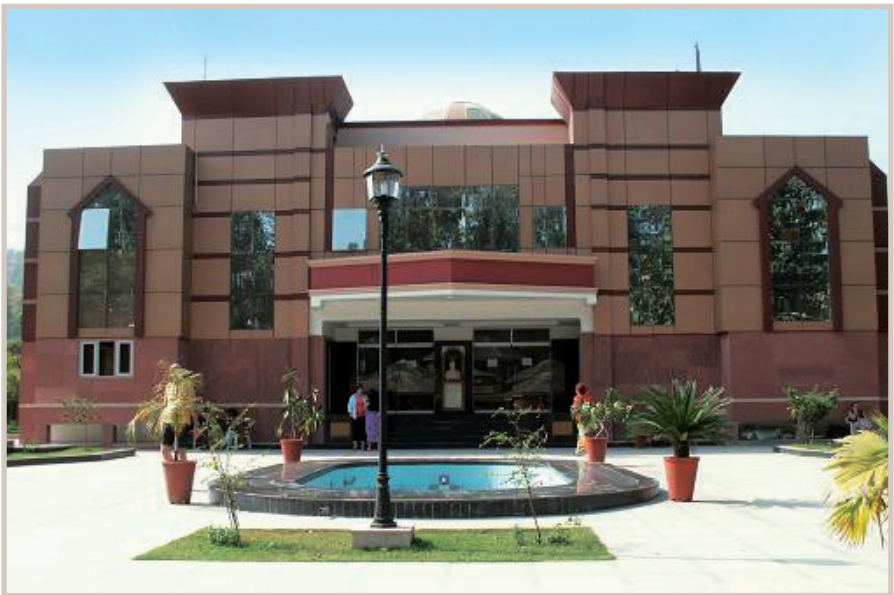
*Ons Ayurvedisch Gezondheidscentrum in Den Haag (Groepsfoto Dhr. Mehta, Dr Vivek en studenten)*



*Diploma-uitreiking Dhr. Mehta, Dr Vivek en studenten*



*Studenten bij het Prakash Deep Institute of Ayurvedic Sciences*



*Prakash Deep Institute of Ayurvedic Sciences, de kliniek en het stagecentrum in Raiwala, India*



## EISRA OPLEIDINGEN

Thijssestraat 16, 2521 ZL Den Haag

+31 (0)70 - 319 25 46 | [info@agn-ayurveda.com](mailto:info@agn-ayurveda.com)

[www.eisra.nl](http://www.eisra.nl) | [www.agn-ayurveda.com](http://www.agn-ayurveda.com)