



# EISRA sinds 1989 Opleidingen

## Ayurveda Onderwijs in Nederland

**E**ISRA is een van de oudste en meest gerenommeerde opleidingsinstituten voor Ayurveda in Nederland en Europa. Sinds de oprichting in 1989 maakt het instituut authentieke Ayurvedische kennis toegankelijk voor studenten, therapeuten, zorgprofessionals en iedereen met interesse in gezondheid en persoonlijke ontwikkeling. EISRA verbindt de traditionele Ayurvedische geneeskunde met de moderne westerse gezondheidszorg. De opleidingen worden verzorgd door Ayurvedische artsen met een BAMS- of GAMS-diploma, waardoor studenten zowel de klassieke Ayurvedische leer als moderne inzichten in anatomie, fysiologie en ziekteleer opdoen.

### Wat is Ayurveda

Om de betekenis van EISRA goed te begrijpen, is het belangrijk om kort stil te staan bij Ayurveda zelf. Ayurveda betekent letterlijk "kennis van het leven" en is een traditionele gezondheidsleer uit India die duizenden jaren oud is. Binnen Ayurveda wordt gezondheid gezien als een dynamische balans tussen lichaam, geest, zintuigen en bewustzijn. Voeding, leefstijl, slaap, emoties en de relatie met de omgeving spelen daarbij een centrale rol.

*Ayurveda werkt met fundamentele concepten zoals:*

- De vijf elementen (ether, lucht, vuur, water en aarde)
- De drie dosha's: Vata, Pitta en Kapha (uiting in onze fysiologie en pathologie)
- Prakriti & Vrikriti (constitutieer)
- Dhatu's (lichaamsweefsels)
- Agni (spijsverteringskracht)
- Ama (toxische afvalstoffen)
- Ojas (levenskracht)

Deze concepten vormen de basis van vrijwel alle opleidingen die EISRA aanbiedt.

### Onderwijsvisie

Een belangrijk kenmerk van EISRA is de nadruk op klassieke Ayurveda. Studenten leren niet alleen praktische technieken, maar worden gestimuleerd om te leren denken vanuit het Ayurvedische perspectief. Het instituut beschouwt persoonlijke ontwikkeling als een essentieel onderdeel van het leerproces. Het doel is dat studenten niet alleen kennis vergaren, maar deze kennis ook leren integreren in hun eigen leven en later professioneel kunnen toepassen. Binnen de opleidingen wordt veel aandacht besteed aan:

- Zelfreflectie
- Gezonde leefstijl
- Voeding volgens constitutie
- Bewustwording
- Professionele ontwikkeling
- Klinisch redeneren vanuit Ayurvedische principes

Daarnaast benadrukt EISRA het belang van gemeenschap en onderlinge verbinding. Studenten vormen vaak langdurige netwerken waarin kennis en ervaring worden uitgewisseld.

### Docenten

Onze lessen worden verzorgd door officieel opgeleide Ayurvedische artsen. Deze docenten beschikken over universitaire opleidingen in Ayurveda en hebben jarenlange praktijkervaring. Volgens EISRA maakt dit het mogelijk om traditionele kennis op een professionele en gestructureerde manier over te dragen. De centrale rol binnen EISRA wordt vervuld door onderwijs directeur Anil K. Mehta (GAMS). Hij is al meer dan 40 jaar actief in de Ayurvedische gezondheidszorg in zowel Nederland als België en heeft meer dan 2000 studenten opgeleid. Zijn zoon dhr. Anand Mehta (BAMS) is sinds 2019 hoofddocent Ayurveda bij EISRA.

### Persoonlijke ontwikkeling

Wat veel studenten aanspreekt in Ayurveda is dat het niet uitsluitend gaat over ziekte en behandeling. Ayurveda beschrijft ook hoe iemand gezonder, bewuster en evenwichtiger kan leven. Daarom besteedt EISRA veel aandacht aan persoonlijke ontwikkeling.

*Studenten leren onder andere:*

- Hun eigen constitutie herkennen
- Leefstijlkeuzes afstemmen op hun natuur
- Stress beter begrijpen
- Voeding bewuster inzetten
- Gezondheidsproblemen vanuit meerdere invalshoeken bekijken

Hierdoor ervaren veel studenten de opleiding niet alleen als een beroepsopleiding, maar ook als een persoonlijk groeiproces.



### Voor wie zijn de opleidingen bedoeld?

De opleidingen van EISRA spreken en trekken een brede doelgroep aan. Onder de studenten bevinden zich:

- Therapeuten
- Verpleegkundigen

- Artsen
- Coaches
- Yogadocenten
- Voedingsdeskundigen
- Mensen met persoonlijke interesse in gezondheid

Veel deelnemers volgen een opleiding om hun bestaande praktijk te verrijken, terwijl anderen zich volledig willen omscholen richting Ayurveda.

### Onze kracht

Wanneer men de informatie van EISRA bekijkt, vallen enkele sterke punten op:

- Lange geschiedenis binnen Europa.
- Samenwerking met Ayurvedische instituten in India.
- Onderwijs door universitair opgeleide Ayurvedische artsen.
- Combinatie van theorie en praktijk.
- Mogelijkheid tot stage in India.
- Integratie van medische basiskennis.
- Breed aanbod van cursussen en beroepsopleidingen.
- Sterke nadruk op persoonlijke ontwikkeling.

### Ons studieaanbod

EISRA biedt verschillende opleidingen en cursussen aan, variërend van introductiecursussen tot uitgebreide beroepsopleidingen.

### Opleiding: Ayurvedische Massage- en Panchakarma-therapeut (1jaar)

De opleiding Ayurvedische Massage- en Panchakarma-therapeut van EISRA biedt een praktijkgerichte verdieping in traditionele Ayurvedische behandelingen. De opleiding richt zich op het aanleren van klassieke massagetechnieken en reinigingsmethoden die binnen Ayurveda worden toegepast om balans, vitaliteit en welzijn te ondersteunen. Tijdens de opleiding leren studenten verschillende Ayurvedische therapieën, waaronder Abhyanga (olie-massage), Marma-behandeling en diverse Panchakarma-technieken. Panchakarma wordt binnen Ayurveda beschouwd als een uitgebreid systeem van reiniging en herstel, gericht op het ondersteunen van de natuurlijke balans van lichaam en geest. Daarnaast wordt aandacht besteed aan de achterliggende Ayurvedische theorie, zoals de dosha's, constitutieer en de relatie tussen leefstijl, voeding en gezondheid. De lessen worden verzorgd door ervaren docenten en Ayurvedische artsen (BAMS), waardoor studenten niet alleen praktische vaardigheden ontwikkelen, maar ook inzicht krijgen in de traditionele Ayurvedische visie op gezondheid en behandeling. EISRA staat sinds 1989 bekend als een van de oudste Ayurvedische opleidingsinstituten van Europa en hecht veel waarde aan authentieke kennisoverdracht.

De opleiding is geschikt voor mensen die professioneel met Ayurvedische behandelingen willen werken, maar ook voor geïnteresseerden die hun kennis van Ayurveda en natuurlijke gezondheidszorg willen verdiepen. Na afronding beschikken deelnemers over een stevige basis in zowel Ayurvedische massage als Panchakarma-therapie.

### Opleiding: Ayurvedic Technician (2 jaar)

De opleiding Ayurvedic Technician van EISRA is een tweejarige deeltijdopleiding voor iedereen die zich professioneel wil verdiepen in de Ayurvedische gezondheidsleer. De opleiding vormt een belangrijke stap tussen een basisopleiding en het niveau van Ayurvedic Practitioner en combineert theoretische kennis met praktische vaardigheden. Tijdens de opleiding maken studenten uitgebreid kennis met de klassieke principes van Ayurveda, waaronder constitutieleer (Prakriti), de drie dosha's, voedingsleer, leefstijlbegeleiding, kruidenleer, diagnostische methoden en traditionele therapieën zoals massage, Marma-behandeling en Panchakarma. Er wordt aandacht besteed aan de samenhang tussen lichaam, geest en leefomgeving, zodat gezondheidsklachten vanuit een holistische visie kunnen worden begrepen. De lessen worden verzorgd door universitair opgeleide Ayurvedische artsen (BAMS), die traditionele Ayurvedische kennis combineren met inzichten uit de moderne gezondheidszorg. Hierdoor ontwikkelen studenten niet alleen vakinhoudelijke kennis, maar leren zij ook de brug te slaan tussen de Ayurvedische en westerse benadering van gezondheid. Deze opleiding omvat een verplichte praktijkstage van 3 weken bij het Prakash Deep Institute (PDI) in Goa of Anand Lok in Fakot India. Tijdens deze stage maken studenten kennis met de praktische toepassing van Ayurveda in een authentieke omgeving en doen zij waardevolle klinische ervaring op.

De opleiding is geschikt voor therapeuten, coaches en gezondheidsprofessionals, maar ook voor gemotiveerde studenten die Ayurveda op een diepgaand niveau willen bestuderen. Na afronding beschikken deelnemers over een solide basis om Ayurvedische kennis en technieken professioneel toe te passen.

### Opleiding: Ayurvedic Practitioner (4jaar)

De opleiding Ayurvedic Practitioner van EISRA is een uitgebreide vierjarige deeltijdopleiding voor studenten die Ayurveda op professioneel niveau willen beoefenen. De opleiding biedt een diepgaande studie van zowel de theoretische als praktische aspecten van de Ayurvedische geneeskunde en leidt op tot een deskundige therapeut die cliënten kan begeleiden met Ayurvedische diagnostiek, leefstijladviezen en behandelplannen. Gedurende de opleiding wordt uitgebreid aandacht besteed aan Ayurvedische ziekteleer (Rog Nidhan), diagnostische methoden zoals Ashtavidha en Dashavidha Pariksha, kruidengeneeskunde (Dravyaguna), voedingsleer, psychologie, leefstijlbegeleiding en klassieke behandelmethoden. Daarnaast leren studenten werken

met Ayurvedische therapieën zoals Abhyanga, Shirodhara, Basti, Panchakarma en diverse massage- en reinigingstechnieken.



Een belangrijk onderdeel van de opleiding is de integratie van Ayurvedische kennis met moderne medische basiskennis. De lessen worden verzorgd door universitair opgeleide Ayurvedische artsen (BAMS), die studenten helpen verbanden te leggen tussen traditionele Ayurveda en moderne anatomie, fysiologie en pathologie. Hierdoor ontstaat een brede en professionele benadering van gezondheid en welzijn. De opleiding omvat tevens een verplichte praktijkstage van 3 tot zes weken bij het Prakash Deep Institute (PDI) in Goa of Anand Lok in Fakot India. Tijdens deze stage maken studenten kennis met de praktische toepassing van Ayurveda in een authentieke omgeving en doen zij waardevolle klinische ervaring op.

Onderwerpen die aan bod komen zijn onder andere:

- Ayurveda en de Veda's
- Historie van Ayurveda
- Basis principes van de Ayurvedische geneeskunde
- 5 elementen, tridosha (Vata, Pitta, Kapha) en Ojas
- Dhatus (7 lichaamsweefsels) en opbouw van het lichaam
- Anatomie, fysiologie en pathologie (Basiskennis geïntegreerd)
- Agni (spijsverteringsvuur)
- Ama (afvalstoffen en toxines)
- Mala (uitscheidingsproducten)
- Prakriti en Vrikriti, leefstijl en dieet
- Ayurvedische anamnese
- Polsdiagnose en diagnose algemeen
- Abhyanga en andere massage technieken
- Pancha karma technieken
- Dravyaguna (Ayurvedische farmacologie)
- Etiologie (ziekteleer) en behandeling

Naast vakinhoudelijke kennis staat persoonlijke ontwikkeling centraal, zodat studenten niet alleen leren wat Ayurveda is, maar ook hoe zij deze kennis professioneel en verantwoord kunnen toepassen. Na afronding beschikken afgestudeerden over de kennis en vaardigheden om Ayurvedische consulten uit te voeren, behandelplannen op te stellen en cliënten te begeleiden vanuit een holistische visie op gezondheid.

### Cursus: Basis Ayurveda (online en niet interactief)

De Basis Ayurveda cursus biedt een toegankelijke en inspirerende kennismaking met de fundamentele van de Ayurvedische gezondheidsleer. De cursus is volledig online te volgen en geschikt voor iedereen die meer wil weten over gezondheid, leefstijl en welzijn vanuit een traditioneel Ayurvedisch perspectief. Tijdens de cursus maak je kennis met belangrijke Ayurvedische begrippen, zoals de drie dosha's (Vata, Pitta en Kapha), Agni (het spijsverteringsvuur), Prakriti (de individuele constitutie) en de invloed van voeding en leefstijl op gezondheid en balans. De lesstof is gebaseerd op de klassieke Ayurvedische tekst Charaka Samhita en samengesteld door Ayurvedische artsen (BAMS). Naast een stevige theoretische basis ligt de nadruk op praktische toepasbaarheid. Je leert hoe je Ayurvedische inzichten kunt integreren in het dagelijks leven om meer balans, vitaliteit en bewustzijn te ontwikkelen. Daarbij wordt een verbinding gelegd tussen eeuwenoude Ayurvedische kennis en moderne inzichten op het gebied van gezondheid en welzijn.

De cursus is ideaal voor beginners, voor mensen die hun eigen gezondheid actief willen ondersteunen en voor iedereen die een solide basis wil leggen voor verdere studie in Ayurveda. Deze cursus biedt niet alleen waardevolle kennis, maar ook een verruimende kijk op gezondheid, persoonlijke ontwikkeling en het leven als geheel.

### Cursus: Ayurvedic Health Coach (online en interactief)

De Ayurvedic Health Coach online cursus van EISRA is een interactieve opleiding die deelnemers kennis laat maken met de traditionele principes van Ayurveda en hoe deze toegepast kunnen worden in gezondheidscoaching. De cursus is ontwikkeld om inzicht te geven in persoonlijke ontwikkeling, leefstijl, voeding en welzijn vanuit een Ayurvedisch perspectief. Tijdens de opleiding leren studenten onder meer over de drie dosha's (Vata, Pitta en Kapha), constitutieanalyse, dagelijkse routines, voeding, mentale balans en preventieve gezondheidszorg. Daarnaast wordt aandacht besteed aan coachingvaardigheden, zodat deelnemers anderen kunnen begeleiden bij het ontwikkelen van gezondere gewoonten en het bereiken van duurzame leefstijldoelen. De cursus bestaat uit zes modules met in totaal 24 lessen. De lessen worden live online via Zoom gegeven en combineren theorie met praktische toepassingen. Het programma is gebaseerd op klassieke Ayurvedische kennis, waaronder inzichten uit de Charaka Samhita, een van de belangrijkste traditionele Ayurvedische teksten. Volgens EISRA richt de opleiding zich niet alleen op het vergaren van kennis, maar ook op persoonlijke transformatie. Studenten leren de Ayurvedische principes eerst op zichzelf toe te passen, waarna zij deze kunnen inzetten om familie, vrienden of cliënten te ondersteunen bij het bevorderen van gezondheid en welzijn.

De cursus is geschikt voor zowel geïnteresseerde beginners als professionals die Ayurveda willen integreren in hun werk als coach, therapeut of welzijnsbegeleider.

### Cursus: Ayurvedische Voedingsleer

De cursus Ayurvedische Voedingsleer van EISRA biedt een verdiepend inzicht in de rol van voeding binnen de Ayurvedische gezondheidsleer. In deze praktijkgerichte cursus leren deelnemers hoe voeding kan bijdragen aan het behouden en herstellen van balans, gezondheid en vitaliteit volgens de klassieke principes van Ayurveda. De cursus is gebaseerd op authentieke Ayurvedische kennis en wordt gegeven vanuit de traditionele visie op voeding als een van de belangrijkste pijlers van gezondheid. Tijdens de cursus komen onderwerpen aan bod zoals de drie dosha's (Vata, Pitta en Kapha), het spijsverteringsvuur (Agni), voedselkwaliteiten, smaakleer (Rasa) en het afstemmen van voeding op de individuele constitutie en seizoensinvloeden. Deelnemers leren hoe voedingskeuzes invloed hebben op zowel lichamelijk als mentaal welzijn en hoe zij Ayurvedische voedingsadviezen in de praktijk kunnen toepassen. De opleiding combineert theoretische kennis met praktische handvatten, waardoor studenten direct aan de slag kunnen met het optimaliseren van hun eigen voedingspatroon of het begeleiden van anderen. De lessen zijn ontwikkeld door ervaren Ayurvedische artsen (BAMS), die traditionele Ayurvedische inzichten verbinden met een eigentijdse benadering van gezondheid.

De cursus is geschikt voor zowel beginners als gezondheidsprofessionals die hun kennis van voeding willen verdiepen en Ayurveda willen integreren in hun persoonlijke of professionele leven.



### Slotwoord

EISRA is al meer dan dertig jaar toonaangevend in Nederland. Het combineert authentieke Ayurvedische kennis met moderne onderwijsmethoden en biedt opleidingen voor zowel beginners als professionals. Dankzij de samenwerking met gerenommeerde opleidingsinstituten in India, de begeleiding door universitair opgeleide Ayurvedische artsen en de mogelijkheid tot praktijkervaring in India, neemt EISRA een unieke positie in binnen het Europese Ayurvedische onderwijs. Voor iedereen die Ayurveda op een diepgaand en professioneel niveau wil bestuderen, behoort EISRA tot de meest complete opleidingsinstituten in de Benelux.