

E I S R A

**European Institute for
Scientific Research on Ayurveda**

STUDIEGIDS
Ayurveda Opleidingen



**European Institute for
Scientific Research on Ayurveda**

STUDIEGIDS

Ayurveda Opleidingen



INLEIDING

Ayurveda vandaag de dag 10

EISRA 11

AGN 12

Huisvesting 13

Docenten & secretariaat 13

Besturen & commissies 14

Studiebegeleiding 15

Toetsing & Examen 15

Toelatingscriteria 15

Opleiding:

Ayurvedic Technician®

Opleiding 16

Stage 16

Diplomering 16

Thematisch Curriculum 17

Studiebelasting 18

Studiemateriaal 18

Kosten opleiding 19

Betaling 19

Opleiding:

Ayurvedic Practitioner®

Opleiding 20

Stage 20

Diplomering 21

Thematisch Curriculum 21

Studiebelasting 23

Studiemateriaal	24
Kosten opleiding	24
Betaling	25

Opleiding:

Massage & Panchakarma Therapeut

Ayurvedische Massage	26
Panchakarma	26
Opleiding	27
Doelstelling	27
Thematisch Curriculum	28
Studiebelasting	28
Studiemateriaal	30
Stage	30
Diplomering	30
Doorstroming	31
Kosten opleiding	31
Betaling	31

Cursus:

Ayurveda voor gevorderden

Gezondheid volgens Ayurveda	32
Wat wordt hiermee bedoeld	32
Ziekte volgens Ayurveda	33
Het verloop van ziekte	34
Geest	34
Westerse geneeskunde en de benadering van ziekte	34
Belangrijke verschillen tussen Ayurveda en reguliere geneeskunde	35
Waarom deze cursus	36

Voor wie?	37
Cursus duur en inhoud	37
Lesstof	38
Diplomering	38
Kosten	38

Cursus:

Ayurveda & Voeding

Gezondheid volgens Ayurveda	39
Waarom deze cursus	40
Wat biedt deze cursus in de praktijk	41
Cursus duur	42
Voor wie?	42
Doel van de cursus	42
Lesstof	43
Diplomering	43
Kosten	43

Cursus:

Ayurveda schriftelijk

Over de schriftelijke cursus	44
Studieonderwerpen	45
Studiebelasting	46
Certificaat	46
Kosten	46
Aanbevolen boeken	47

ALGEMENE INFORMATIE

Ayurvedische studiereis	48
Ayurveda Actueel	48

Bijscholing	48
Studievoorwaarden	48
Een succesvolle studie Ayurveda?	49
Benodigde lesmateriaal	49
Audio / video apparatuur	49
Lestijden en data	49
Aansprakelijkheid	50
Rechten en plichten van de student	50
Studieleiding en docenten	51
Beroepsorganisaties	51

BIJLAGEN

Publicaties	52
Inschrijfformulier	53
Lesdagen	54



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 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 opleidingen terecht kunt. Wij kennen een ruim assortiment Ayurvedische kruidenpreparaten en voedingssupplementen, als ook andere Ayurvedische producten. Er is een tweemaandelijks tijdschrift en er zijn inmiddels meer dan 20 boeken gepubliceerd in zowel de Nederlandse als Engelse taal. EISRA gaat nu weer een stap verder en bouwt aan een samenwerking met een academische opleiding in Engeland. In dit kader zijn we bezig om verbeteringen door te voeren in ons opleidings programma 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 2013

Anil K. Mehta,
Hoofddocent EISRA

Inleiding

Ayurveda vandaag de dag

In de Wereldgezondheidszorg neemt Ayurveda een belangrijke plaats in. Meer dan 500.000 Vaidya's (Ayurvedische genezers) passen Ayurveda toe, zowel in en buiten India. Deze meer dan 5000 jaar oude geneeswijze is door de eeuwen heen altijd praktisch toegepast. Met steun van regering en de industrie wordt veel onderzoek gedaan op het gebied van de farmacologische werking van de kruiden in India. Ayurvedische medicijnen worden door commerciële laboratoria vanuit India over de hele wereld gedistribueerd. In Europa neemt de belangstelling voor Ayurveda toe. Deze belangstelling komt voor een belangrijk deel voort uit de toenemende behoefte van een holistische geneeskunde als ook uit de toenemende beschikbaarheid van de overgeleverde teksten uit de oude culturen. Ayurveda is een holistische geneeskunde, wat zoveel wil zeggen dat er met aandacht voor de gehele mens wordt gekeken naar een persoon en niet alleen naar de ziekte. Ayurveda benadert zowel het geestelijk als het lichamenlijk welzijn van de mens. Dit is mogelijk doordat de principes van deze duizenden jaren oude geneeswijze op beiden van toepassing zijn. Ayurveda geeft diep inzicht in de structurele wetmatigheden van de natuur, zoals onder meer: seizoenenleer, interactie tussen lichaam en geest en de farmacologische werking van planten en mineralen. Ayurveda wordt in India aan vele universiteiten onderwezen en in veel klinieken geïmplementeerd.

Ook bij de World Health Organisation (WHO) heeft men kennis genomen van Ayurveda en heeft men het standpunt overgenomen dat Ayurveda niet alleen ter voorkoming en bestrijding van ziekte, maar ook voor het welbevinden van de mens van groot belang is. Het antwoord van het westen op deze erkenning van Ayurveda wordt gevormd door de opkomst van tal van Ayurvedische klinieken en opleidingen in Europa en de Verenigde Staten. Vele stromingen in de huidige gezondheidszorg vinden hun oorsprong in Ayurveda. Het is een "basisgeneeswijze", waardoor het, naast de eigen benaderingswijze, ook toepasbaar is in vele andere behandelingsvormen en therapieën. Ayurveda heeft haar wortels in de Veda's, de oudste geschriften der mensheid. Het biedt de menselijke samenleving een verklaringsmodel voor kennis en wetenschap en een toepassingsmodel voor het dagelijks leven en welbevinden. Tal van hedendaagse wetenschappelijke ontdekkingen stonden al beschreven in de Veda's. Eindelijk breekt er een wereldwijd besef door met betrekking tot een universeel weten en handelen ten behoeve van de mensheid. Deze

tijd wordt gekenmerkt door informatiestromen, niet in de laatste plaats in de gezondheidszorg. De betekenis van Ayurveda in deze informatiestroom komt steeds meer op de voorgrond. De aloude leer is toepasbaar in iedere cultuur en in alledaagse bezigheden.

EISRA (European Institute for Scientific Research on Ayurveda)

Binnen Europa is EISRA als een van de eerste begonnen om Ayurveda te onderrichten aan geïnteresseerden. Sinds het jaar 2000 heeft EISRA voor haar opleidingen erkenning gezocht bij de Gujarat Ayurveda University te Jamnagar, India. Nadat wij ons onderwijsprogramma hadden aangepast aan de eisen en plichten zijn we een alliantie met de Universiteit aangegaan met de goedkeuring van de centrale overheid in India. Ons doel en streven is dat Ayurveda ook in de westerse samenleving door een wetenschappelijke benadering en zienswijze meer de aandacht krijgt die het verdient. In India en daarbuiten wordt vandaag de dag steeds meer wetenschappelijk onderzoek verricht naar de effecten van Ayurveda en Ayurvedische therapieën op de gezondheid. De beroepsgroep van Ayurvedische therapeuten en geneeskundigen in het westen dragen ook bij aan deze onderzoeken en resultaten. De samenwerking en uitwisseling met Indiase Ayurvedische universiteiten en onderwijsinstellingen zijn hierop dan ook een waardevolle aanvulling. De EISRA Ayurveda opleiding is in Nederland ondergebracht bij het Ayurvedisch Gezondheidscentrum Nederland (AGN).



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.

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 (AGN), 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.

Huisvesting

De opleiding is gehuisvest in Thijssestraat 20 te Den Haag.
Het secretariaat van de opleidingen bevindt zich op Thijssestraat 16
en is te bereiken via 070 - 319 25 46 en info@agn-ayurveda.com

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 (G.A.M.S)*	Onderwijsdirecteur
Dr. Harmen de Jong	Medische Basiskennis
Dr. Ish Sharma (B.A.M.S. Phd)*	Ayurvedische Vakken
Dr. Vivek Mohindra (B.A.M.S)*	Ayurvedische Vakken
Mw. Carla van Dijk (AP)*	Praktijk begeleiding

Secretariaat

Mw. Carla van Dijk	Opleidingscoördinator
Mw. S. Mehta	Administratie
Dhr. M. Overgoor	Secretaris

**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.*

Besturen en Commissies

Dagelijks Bestuur

Het bestuur van de opleiding wordt gevormd door: Dhr. Anil K. Mehta (voorzitter), Mw. Carla van Dijk (opleidings coördinator) Dhr. Madhava Overgoor (secretaris).

Opleidingscommissie

De opleidingscommissie bestaat uit Dhr. Anil K. Mehta (voorzitter), Mw. Carla van Dijk en wisselende studentleden uit ieder jaar. De commissie houdt zich vooral bezig met onderwijszaken (onderwijsprogramma, uitvoering daarvan, onderwijs-evaluatie, e.d.). De studentleden vertegenwoordigen en behartigen 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 alle leden van de wetenschappelijke staf die bij de uitvoering van de onderwijsprogramma's betrokken zijn. Voorzitter is thans Dhr. Anil K. Mehta. De examencommissie verzorgt de examens, kijkt deze na en voorziet deze met een judicium. Tevens is de examencommissie belast met de beoordeling van thuiswerkopdrachten. Alle ingeleverde en gemaakte werken blijven in bezit van EISRA en zullen worden gearchiveerd in een studentdossier. De examencommissie draagt zorg voor dit dossier. Eventuele vrijstelling van een vak kan door de examencommissie verleend worden. Ook de doorstroming van de Ayurvedic Technician naar de Ayurvedic Practitioner opleiding zal door de examencommissie beoordeeld worden.

Judicia

Voor de thuiswerkopdrachten en de examens is het judicium gebaseerd op het gewogen gemiddelde van alle aangewezen vakken welke in de opdrachten en het examen getoetst worden.

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

Studiebegeleiding

Naast de college-uren in de weekeinden zal er op 15 vaste data, welke aan het begin van ieder studiejaar worden opgegeven, een docent bereikbaar van 10.00–17.00 uur. 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. Het is niet verplicht gebruik te maken van deze extra studiedagen. Er zal dan ook geen nieuwe stof worden behandeld op de studiedag.

Toetsing en Examen

De toetsing voor alle Ayurveda vakken zal bestaan uit maandelijks kleine thuiswerkopdrachten. Voor het met goed gevolg afleggen van deze opdrachten, zal aan het einde van het jaar een extra studiepunt worden toegekend. Tijdens het collegejaar wordt er voor alle Ayurveda vakken halverwege het jaar een tussentoets gemaakt en er wordt aan het einde van het jaar een afrondend examen afgenomen. Beide toetsingen zullen open vragen zijn waarbij geen gebruik gemaakt mag worden van boeken of aantekeningen.

Voor het vak Medische Basiskennis wordt een eindejaar 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 voorbeide opleidingen minimaal 40 pagina's te bevatten.

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.

Het studieprogramma

De tweejarige opleiding tot Ayurvedic Technician heeft 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 gespekstechniek. Ayurvedische massage en basis Panchakarma technieken in de praktijk toe te passen. 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 twee jaar van de opleiding tot Ayurvedic Practitioner. Dit vergemakkelijkt het eventuele doorstromen naar deze opleiding. In de twee leerjaren ligt de nadruk op theorie en de praktische toepassing van de theorie. Behandeld worden onder andere de basisprincipes van Ayurveda, filosofie en terminologie.

Stage

Na de twee leerjaren dient de student de opgedane theorie in de praktijk te brengen middels een verplichte stage. De duur van de stage is 6 weken aaneengesloten, in hoge uitzondering echter en na overleg met de commissie kan dit eventueel gesplitst worden in twee maal 3 weken. 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

1^e jaar:

- De Vedische cultuur
- Geschiedenis en introductie Ayurveda
- Concept ziel (atma) en geest (manas)
- Evolutie theorie volgens Ayurveda
- Ayurvedische basisprincipes
- Diagnose en voeding met betrekking tot de basisconstituties
- Gedragsregels, leefstijl en voeding in relatie tot seizoen en omgeving.
- Agni en ama
- Ayurvedische anatomie (dosha, dhatu, mala)
- Ayurvedische psychologie en gesprekstechniek
- Therapievormen in Ayurveda o.a. Panchakarma

2^e jaar:

- Alle srotas
- Ayurveda in zwangerschap en babyverzorging
- Gezond oud worden
- Leer der verjongingsmiddelen
- Voedingsleer voor diverse kwalen
- Kruidenleer voor diverse kwalen
- Ayurvedische anatomie

Praktijklessen gedurende de twee leerjaren:

- Polsdiagnose
- Kooklessen
- Basis massage techniek en marma behandeling
- Panchakarma technieken

Stage 6 weken

- Kruidenleer
- Therapeutische Yoga
- Massage
- Polsdiagnose

Een uitgebreid programmaoverzicht en rooster van elk jaar wordt bij aanvang van de eerste les overhandigd.

Studiebelasting

De student wordt geacht alle colleges te volgen en actief deel te nemen. De colleges zijn verdeeld over 8 weekeinden en hebben 112 contacturen. 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 het diploma. Gedurende het opleidingsjaar worden 15 extra studiebegeleidingsdagen aangeboden, welke opgeteld 105 studie-uren omvatten.

Naast de college-uren wordt de student geacht thuis minimaal 250 studie-uren te besteden in een studiejaar, wat neerkomt op 5 uur per week. Aanbevolen wordt een studiebelasting van ongeveer 1 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.

Studiebelasting aantal uren:	1 ^e jaar	2 ^e jaar	Stage / Scriptie
Contact	112	112	90 (theorielessen tijdens stage)
Studie begeleiding	105	105	
Thuisstudie	250	250	
Stage			270 (praktijkuren tijdens stage)
Subtotaal	467	467	360
Totaal uren	1294*		

* De richtlijn die we hebben meegekregen van de beroepsorganisaties met betrekking tot de inhoud van onze opleiding is een studiebelasting van minimaal 1000 uur. De opleiding moet minimaal 200 contacturen omvatten waarvan 75% theorie.

Studiemateriaal

Voor aanvang van de studie dient de student in bezit te zijn van de speciaal door EISRA samengestelde Syllabi (drie delen) en de hiernaast 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, Ankh-Hermes 1992
- Pancha Karma, Gopher 2003
- Ayurvedic Pharmacy, Chaukhamba Sanskrit Pratishthan 2005
- Ayurveda Physiotherapy & Yoga, Chaukhamba Sanskrit Pratishthan 2010
- Ayurvedisch voedingsleer in de Praktijk, Panta Rhei 2011

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 Hrydam

Kosten

Voor de registratie bij EISRA dient de aankomende student eenmalig inschrijvingskosten te betalen, te weten het bedrag van € 85,-. Per studiejaar bedragen de kosten € 1950,- Dit bedrag dient voor aanvang van het studiejaar te zijn voldaan. Aan het einde van het tweede jaar is er een verplichte stageperiode van 6 weken. De student dient daarom rekening te houden met bijkomende kosten aan het einde van zijn studie. De stage kosten á € 2250,- omvatten het onderwijs tijdens de stage en gebruik van het lesmateriaal en zijn inclusief verblijf op basis van twee personen die 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 € 350,- voor gerekend. Voor de maaltijden (vegetarisch) gedurende het verblijf van 6 weken wordt € 350,- 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 te scholen tot Ayurvedische 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. Voor deze studierichting wordt van de student een ruime algemene ontwikkeling gevraagd, een grote motivatie en studie discipline. Het denkniveau dient minimaal HBO/VWO niveau te zijn. Een diploma Medische Basiskennis strekt tot de aanbeveling maar is niet noodzakelijk omdat deze kennis wordt geboden in de opleiding. Artsen, fysiotherapeuten en anderen die zich deze medische basiskennis (aantoonbaar) 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. De theorie van de opleiding tot Ayurvedic Practitioner duurt 3 jaar. De lessen van het eerste en tweede jaar 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 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. Het derde jaar zal theoretisch dieper ingaan op specifieke ziektebeelden en de bijbehorende Ayurvedische therapieën. Daarnaast wordt er aandacht besteed aan het opzetten van een eigen praktijk. Het vierde jaar is er ruimte voor de verplichte stage, de scriptie en 4 collegedagen waarin aandacht zal worden gegeven aan de eigen te starten praktijk.

Stage

Na de drie leerjaren dient de student de opgedane theorie in de praktijk te brengen middels een verplichte stage. De duur van de stage is 6 weken aaneengesloten, in

hoge uitzondering echter en na overleg met de commissie kan dit eventueel gesplitst worden in twee maal 3 weken. 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 Practitioner® diploma ontvangen. Het diploma wordt voorzien van een status indicatie welke overeenkomt met het niveau van de afgestudeerde dat erkend wordt door de Beroepsvereniging bij welke EISRA is aangesloten. Te weten het V.B.A.G. (Vereniging ter Bevordering Alternatieve Geneeswijzen).

Thematisch Curriculum

1^e jaar:

- De Vedische cultuur
- Geschiedenis en introductie Ayurveda
- Concept ziel (atma) en geest (manas)
- Evolutie theorie volgens Ayurveda
- Ayurvedische basisprincipes
- Diagnose en voeding met betrekking tot de basisconstituties
- Gedragsregels, leefstijl en voeding in relatie tot seizoen en omgeving.
- Agni en ama
- Ayurvedische anatomie (dosha, dhatu, mala)
- Ayurvedische psychologie en gesprekstechniek
- Therapievormen in Ayurveda o.a. Panchakarma

2^e jaar:

- Alle srotas
- Ayurveda in zwangerschap en babyverzorging
- Gezond oud worden
- Leer der verjongingsmiddelen

- Voedingsleer voor diverse kwalen
- Kruidenleer voor diverse kwalen
- Ayurvedische anatomie

Praktijklessen gedurende de twee leerjaren:

- Polsdiagnose
- Kooklessen
- Basis massage techniek en marma behandeling
- Panchakarma technieken

3^e jaar:

- Leer der verjongingsmiddelen rasayana
- De geest; definitie, locatie, functie en kwaliteiten
- De invloed van geest op het fysieke en mentale lichaam
- De invloed van triguna op de geest
- Definitie en uitleg en behandeling van verschillende geestesziekten zoals
 - Unmad (hysteria en dwaasheid van geest)
 - Apasmaar (epilepsie)
 - Onrust en depressie
 - Alzheimer syndroom
 - Burn-out syndroom
- Gynaecologie, problematiek en behandeling
- Zwangerschap, babyverzorging, problematiek en behandeling
- Ayurvedische farmacologie
- Kruidenleer voor diverse kwalen

Praktijklessen gedurende het 3^e leerjaar:

- Nasya
- Kati vasti
- Babymassage techniek
- Pancha Karma technieken

4^e jaar:

Stage 6 weken + 2 terugkomweekenden;

- Kruidenleer
- Massage
- Medicinale oliën leer

- Therapeutische Yoga
- Polsdiagnose
- Scriptie onderzoek (zelfstudie)
- Ethiek en tuchtrecht
- Praktijk beheer en ondersteuning

Een uitgebreid programmaoverzicht en rooster van elk jaar wordt bij aanvang van de eerste les overhandigd.

Studiebelasting

De student wordt geacht alle colleges te volgen en actief deel te nemen. De colleges zijn verdeeld over 8 weekeinden en hebben 112 contacturen. Bij verzuim meer dan 28 uur of wanneer de voortgang in gevaar komt, wordt een gesprek gevoerd met de student en de studietoelator over de voortgang van de studie. Aanwezigheid telt mee voor het diploma. Gedurende het opleidingsjaar worden 15 extra studiebegeleidingsdagen aangeboden, welke opgeteld 105 studie-uren omvatten. Naast de college-uren wordt de student geacht thuis minimaal 250 studie-uren te besteden in een studiejaar, wat neerkomt op 5 uur per week. Aanbevolen wordt een studiebelasting van ongeveer 1 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.

Studiebelasting <i>aantal uren:</i>	1 ^e jaar	2 ^e jaar	3 ^e jaar	4 ^e jaar <i>Stage / Afstudeer Scriptie / Terugkomdagen</i>
Contact	112	112	112	90 <i>(theorielessen tijdens stage)</i>
Studie begeleiding	105	105	105	
Thuisstudie	250	250	250	250
Stage				270 <i>(praktijkuren tijdens stage)</i>
Terugkomdagen				28 <i>(contacturen)</i>
Subtotaal	467	467	467	638
Totaal uren	2039*			

* De richtlijn die we hebben meegekregen van de beroepsorganisaties met betrekking tot de inhoud van onze opleiding is een studiebelasting van minimaal 2000 uur. De opleiding moet minimaal 480 contacturen omvatten waarvan 75% theorie.

Studiemateriaal

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

- Ayurveda in de praktijk, Ankh-Hermes, Deventer 1992
- Pancha Karma, Gopher 2003
- Ayurvedic Pharmacy, Chaukhamba Sanskrit Pratishthan 2005
- Ayurveda Physiotherapy & Yoga, Chaukhamba Sanskrit Pratishthan 2010
- Ayurvedisch voedingsleer in de Praktijk, Panta Rhei 2011

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 Hrydam

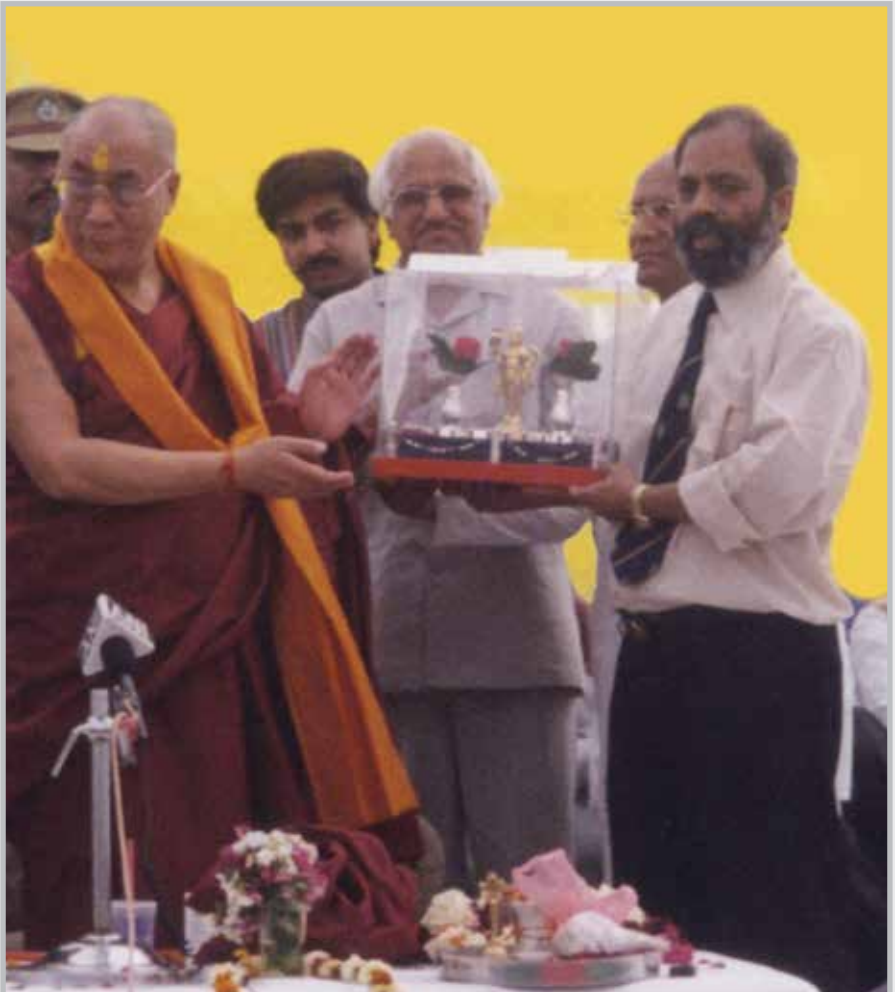
Kosten

Voor de registratie bij EISRA dient de aankomende student eenmalig inschrijvingskosten te betalen, te weten het bedrag van € 85,-. Per studiejaar bedragen de kosten € 1950,- Dit bedrag dient voor aanvang van het studiejaar te zijn voldaan.

Aan het einde van het vierde jaar is er een verplichte stageperiode van 6 weken. De student dient daarom rekening te houden met bijkomende kosten aan het einde van zijn studie. De stage kosten á € 2250,- omvatten het onderwijs tijdens de stage en gebruik van het lesmateriaal en zijn inclusief verblijf op basis van twee personen die 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 € 350,- voor gerekend. Voor de maaltijden (vegetarisch) gedurende het verblijf van 6 weken wordt € 350,- 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.



Dhr. A.K. Mehta en Z.H. De Dalai Lama

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.

Panchakarma

Panchakarma wordt gezien als de meest uitgebreide reinigingsmethode voor lichaam en geest. Deze methoden zijn uitvoerig beschreven in de klassieke Ayurveda boeken door auteurs als Charaka, Susruta, Vagbhata en vele anderen. Panchakarma (*Pancha*-vijf; *Karma*-handelingen) bestaat uit vijf verschillende behandelmethoden om de kanalen in het lichaam (de *srotas*) te reinigen zodat de vitale levenstromen van energie (*Prana*, *Apana*, *Udana*, *Samana* en *Vyana*) zonder obstakels alle lichaamscellen kunnen bereiken. Panchakarma behandeling is ervoor om te zorgen dat de afvalstoffen die in het lichaam ingebed zitten in weefsels, aders en slagaders getransporteerd worden naar plaatsen waar ze op natuurlijke weg het lichaam kunnen verlaten. Door deze interne reiniging wordt dan veelal de oorzaak van ziekte verwijderd, de drie (*tri*)*dosha*-energieën (bio-energieën) *vata*, *pitta* en *kapha* gebalanceerd waardoor de fysieke constitutie zich zal normaliseren. Panchakarma behandeling balanceert en stimuleert bovendien de *chakra's* en *nadi's* en zorgt voor een hernieuwd evenwicht. Een gezond lichaam maakt het immers ook makkelijker een gezonde spirituele ontwikkeling te ondergaan en verhoogd de kwaliteit van ons leven. De rol die Panchakarma hierin dus kan spelen is dus van essentieel belang. Panchakarma was in oude tijden alleen bestemd voor vermogende lieden. Koningen, Maharadjas en Priesters ondergingen jaarlijks

een Panchakarma kuur voor hun geestelijke groei en uitgebalanceerde gezondheid. Vandaag de dag is Panchakarma toegankelijk voor steeds meer mensen, het enorme succes van deze traditionele behandelmethoden heeft inmiddels ook aandacht van de medische wereld getrokken en het belang ervan is ook buiten de grenzen van India doorgedrongen. Panchakarma dient natuurlijk toegepast te worden tezamen met een gezonde leefstijl en voedingspatroon.

De opleiding

De 1-jarige opleiding tot Ayurvedische Massage en Panchakarma Therapeut heeft als doel een kennismaking te bieden met de Ayurvedische principes en de hieruit ontstane Massage en Panchakarma technieken. Na de afronding van de Ayurvedische Massage en Panchakarma Therapeut opleiding weet je Massage en Panchakarma technieken toe te passen in je persoonlijke leefomgeving. Met bovengenoemde vaardigheden kunt u ook een eigen praktijk opstarten. De theorie van de opleiding tot Ayurvedische Massage en Panchakarma Therapeut duurt 1 jaar. De lessen lopen gelijk met het eerste jaar van de opleiding tot Ayurvedic Technician en Practitioner. Dit vergemakkelijkt het eventuele doorstromen naar deze opleidingen. In het leerjaar ligt de nadruk op theorie en de praktische toepassing van de theorie. Het studiejaar bestaat uit een achttal weekeinden op het opleidings instituut van AGN/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 en Panchakarma 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 & Panchakarma opleiding is het bieden van een kennismaking met de Ayurvedische principes die toegepast kunnen worden in de praktijk. De student zal na afronding van zijn studie in staat zijn Ayurvedische Massage & Panchakarma technieken in de praktijk toe te passen.

Thematisch Curriculum

1^e jaar:

- De Vedische cultuur
- Geschiedenis en introductie Ayurveda
- Concept ziel (atma) en geest (manas)
- Evolutie theorie volgens Ayurveda
- Ayurvedische basisprincipes
- Diagnose en voeding met betrekking tot de basisconstituties
- Gedragsregels, leefstijl en voeding in relatie tot seizoen en omgeving.
- Agni en ama
- Ayurvedische anatomie (dosha, dhatu, mala)
- Ayurvedische psychologie en gesprekstechniek
- Therapievormen in Ayurveda o.a. Panchakarma

Praktijklessen gedurende het leerjaar:

- Polsdiagnose
- Kooklessen
- Basis massage techniek en marma behandeling
- Panchakarma technieken

Stage 4 weken

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

Een uitgebreid programmaoverzicht en rooster van elk jaar wordt bij aanvang van de eerste les overhandigd.

Studiebelasting

De student wordt geacht alle colleges te volgen en actief deel te nemen. De colleges zijn verdeeld over 8 weekeinden en hebben 112 contact-uren. Bij verzuim meer dan 28 uur of wanneer de voortgang in gevaar komt, wordt een gesprek gevoerd met de student en de studietoelator over de voortgang van de studie. Aanwezigheid telt mee voor

het diploma. Gedurende het opleidingsjaar worden 15 extra studiebegeleidingsdagen aangeboden, welke opgeteld 105 studie-uren omvatten.

Naast de college-uren wordt de student geacht thuis minimaal 250 studie-uren te besteden in een studiejaar, wat neerkomt op 5 uur per week. Aanbevolen wordt een studiebelasting van ongeveer 1 uur per dag. De stage (4 weken) heeft een studiebelasting van 24 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.

Studiebelasting aantal uren:	1 ^e jaar	Stage / Scriptie
Contact	112	60 (theorielessen tijdens stage)
Studie begeleiding	105	
Thuisstudie	250	
Stage		180 (praktijkuren tijdens stage)
Subtotaal	467	240
Totaal uren		704*

* 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

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

- Ayurveda in de praktijk, Ankh-Hermes 1992
- Pancha Karma, Gopher 2003
- Ayurvedic Pharmacy, Chaukhamba Sanskrit Pratishthan 2005
- Ayurveda Physiotherapy & Yoga, Chaukhamba Sanskrit Pratishthan 2010
- Ayurvedisch voedingsleer in de Praktijk, Panta Rhei 2011

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 Hrydam

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 4 aaneengesloten weken. Een langer verblijf dan vier weken wordt ten zeerste 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 studietoehoedinator, doorstromen naar het tweede jaar van de Ayurvedic Technician of Ayurvedic Practitioner opleiding.

Kosten

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

Per studiejaar bedragen de kosten € 1950,- Dit bedrag dient voor aanvang van het studiejaar te zijn voldaan. Aan het einde van het tweede jaar is er een verplichte stageperiode van 4 weken. De student dient daarom rekening te houden met bijkomende kosten aan het einde van zijn studie. De stage kosten á € 1950,- 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 (4 weken) een 1-persoonskamer te betrekken, hier wordt dan een éénmalige toeslag van € 275,- voor gerekend. Voor de maaltijden (vegetarisch) gedurende het verblijf van 4 weken wordt € 275,- 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.

Gezondheid volgens Ayurveda

Ayurveda richt zich op het behouden van de gezondheid van ieder mens. Want alleen in gezondheid is een mens in staat zijn doelen in het leven te bereiken. In het Sanskriet is het woord voor gezondheid "Swastha", afgeleid van de wortels "swa" en "stha", die ongeveer overeenkomen met de Nederlandse woorden "zelf" en "staan". Een letterlijke vertaling van "swastha" is dus "stevig in jezelf staan".

Wat wordt hiermee bedoeld?

Volgens Ayurveda gaat gezondheid hand en hand met de kunst om in het bestaan volgens je ware natuur te leven. De eigen natuur, je ware aard wordt in Ayurveda de "Prakriti" genoemd en is eveneens het woord waarmee de balans tussen de drie dosha's wordt aangegeven.

Alles in het universum, zowel mens, lichaam, voeding, planten etc. is opgebouwd uit de 5 elementen: Ether, Lucht, Vuur, Water en Aarde. Ieder mens heeft deze 5 elementen in min of meerdere mate in zich. Deze unieke verhouding komt onder andere tot uiting in de dosha's: een driegleding van de 5 elementen in Vata (Ether en Lucht), Pitta (Vuur en Water) en Kapha (Water en Aarde). Dit zijn de drie werkzame principes van de 5 elementen en duiden iemands persoonlijke constitutie aan: iemands unieke samenstelling of lichaamstype.

Gezondheid is volgens Ayurveda dus leven volgens je eigen unieke constitutie die er voor zorgt dat je in je ware aard (blijft) staat (staan) en is ook de optimale staat van vitaliteit, weerstandsvermogen en levensvreugde. Maar er is meer. Ayurveda ziet het leven ook als de uitkomst van de eenheid van lichaam, zintuigen, geest en ziel. Gezondheid is een "natuurlijk, universeel" gegeven. Ayurveda, letterlijk "de kennis van het leven" is niet alleen de oudste wetenschap van het leven, zij ziet ook de preventie van ziekte en het behouden van gezondheid als haar verantwoordelijkheden. Met het oogmerk dat deze eenheid bewaard blijft en ieder mens zijn potentie in het leven voor zichzelf en voor anderen waar kan maken.

Ziekte volgens Ayurveda

Als we het hierboven genoemde willen begrijpen en waarderen, dan is het voor ieder mens van wezenlijk belang om op alle niveaus – zowel fysiek, mentaal, sociaal als spiritueel – gezondheid na te streven, te bewaken of te koesteren. Dan begrijpen we de ware draagwijdte van het verlies van gezondheid voor al deze niveaus. Het woord voor ziekte is in Ayurveda “dosha”, het betekent “ontwijd zijn”, maar ook duisternis. Als het duister in ons wordt, we onze ware aard vergeten, maar ook onze spirituele natuur en de connectie met het goddelijke in onszelf én onze omgeving verliezen, dan worden we ziek. Ziekte uit zich in een disbalans in de Tri-dosha: de drie bio-energetische krachten Vata, Pitta en Kapha. De staat van balans tussen de drie dosha’s heet Prakriti en van disbalans heet Vikriti. Een Ayurvedische behandeling zal zich dan ook richten op het behandelen van de onevenwichtigheid, volgens iemands unieke constitutie. Het vaststellen van iemands constitutie geeft enorm veel inzicht in iemands individuele kwaliteiten. Zo kan men erkennen welke voedingsmiddelen, kruiden, preparaten, emoties, gedachten, omgevingsfactoren en soorten activiteit iemand in balans of juist uit balans brengen. Dit geeft in eerste instantie al heel veel grip op de fysieke gezondheid, maar zeker ook op vele andere aspecten van het leven. Als iemand de aangeboren balans tussen de dosha’s weet te handhaven dan is zijn immuniteit volgens Ayurveda het allerhoogst. Vandaar dat Ayurveda daar ook erg veel aandacht aan schenkt. Immuniteit is merkbaar op het gebied van fysieke gezondheid als vitaliteit, enthousiasme, conditie, weerstand etc., maar net zo goed op de mentale, sociale en spirituele niveaus. Aan de lichamelijke weerstand werken grijpt daarom veel dieper in op het mensenleven. Ayurveda kan helpen bij deze bewustwording, zodat een mens bewust kan zijn van zijn vermogen om gezond te zijn en te blijven en tot bewuste keuzes kan komen wat betreft voeding, leefwijze enzovoort. Want een verkeerde leefwijze, stress, ongezond voedsel, luchtvervuiling, chemische stoffen: al dergelijke factoren hebben invloed op ons lichaam en onze geest en dus op alle cellen in ons lichaam. Bovendien bestaat er een rechtstreeks verband tussen deze factoren, hun gevolgen en het ontstaan van ziekte. Net zoals tussen gezondheid en een gezonde levensstijl. Het in evenwicht houden van de drie dosha’s houdt de gezondheid in stand en kan dus worden bereikt door naast eventuele behandeling, een ruime variatie aan te brengen in het dagelijkse dieet en leefregels toe te passen die bij de basisconstitutie en iemands leefomgeving passen. Is er echter een ziekte opgetreden dan zal de Ayurvedisch behandelaar eerst vaststellen in welk stadium de ziekte is. Ziekte ontstaat volgens Ayurveda altijd slui-penderwijs en hoe eerder een disharmonie tussen de dosha’s wordt vastgesteld, des te makkelijker is het innerlijk evenwicht weer te herstellen.

Het verloop van ziekte

Elk ziekteproces verloopt in zes fasen. De eerste drie zijn onzichtbaar, maar elke fase bewerkstelligt een verdere onevenwichtigheid.

1. *Accumulatie*: het proces begint met een toename, ophoping of verstoring van één of meerdere dosha's.
2. *Aggravatie*: (ernstige verhoging of verstoring van één of meer dosha's) de dosha waar teveel van is hoopt zich op totdat hij buiten zijn normale grenzen gaat treden.
3. *Disseminatie*: de dosha verspreidt zich door het hele lichaam.
4. *Lokalisatie*: de zwervende dosha zet zich ergens vast waar hij niet thuis hoort.
5. *Manifestatie*: er ontstaan lichamelijke symptomen op het punt waar de dosha zich heeft vastgezet.
6. *Disruptie*: de echte ziekte breekt uit.

Geest

Lichamelijke gezondheid is ook een belangrijke voorwaarde voor de mentale ontwikkeling, omdat de geest zich uitdrukt door middel van het zenuwstelsel. De geest is niet alleen de functie van de hersenen, maar het totale lichaam-geest complex is het instrument van manifestatie. Lichaam en geest zijn binnen de Ayurveda één en ze dienen bij ziekte als zodanig behandeld te worden. Maar pijn, plezier en kennis kunnen alleen worden geproduceerd als de geest samenkomt met de ziel. En iedere ziel heeft de geest als zijn eeuwige bondgenoot.

Westerse geneeskunde en de benadering van ziekte

Westerse perspectief. In het begin van de 19e eeuw heeft de Westerse geneeskunde een belangrijke impuls gekregen door de introductie van de Franse kliniek en het Duitse laboratorium. Een stevige natuurwetenschappelijke basis werd gelegd en daar is veel op voortgebouwd: bacteriologie, tropische geneeskunde, openbare gezondheidszorg, psychiatrie, fundamenteel onderzoek, klinisch onderzoek en chirurgie. Deze laatste is vooral sinds de komst van de narcose en de antisepsis één van de meest opzienbarende succesverhalen uit de medische geschiedenis. Diagnostiek kwam al eerder op gang, maar

therapeutische successen werden vooral behaald in de jaren '40 van de 20^e eeuw met de uitvinding van antibiotica, waarna nog een hele keur aan medicijnen volgde. Er is een schat aan medische informatie, kennis en publicaties en heel veel ziekten kunnen tegenwoordig worden bestreden, maar een aantal fundamentele vragen en kwesties blijft onopgelost. Zo zijn er successen geweest in het beheersen van (met name acute infectie-) ziekten, maar ziekten zijn bijvoorbeeld van gedaante verwisseld. Bovendien overheersen tegenwoordig kanker, hart- en vaatziekten en de chronische degeneratieve ziekten waar nog weinig tegen te doen is. Daarnaast is er een groeiend gevoel van onbehagen ontstaan, want hoewel de mensen in het Westen nu langer en gezonder leven dan ooit en de geneeskunde zo effectief mogelijk is, is de vraag naar medische diensten ook nog nooit zo hoog geweest. En een gevoel van onbehagen groeit hierin mee. Dit is wellicht te verklaren door de enorme groei die de Westerse geneeskunde na de oorlog heeft doorgevoerd. Door de politieke en economische groei kon de allopathische geneeskunde zich mondiaal gaan uitbreiden en ontwikkelen. Dat is samengegaan met de boodschap dat de arts een weldoener is en geneeskunde een weldaad. Dit heeft tot steeds hogere verwachtingen geleid. De Westerse geneeskunde neemt vaak de natuurlijke lichaamsfunctie van genezen over met medicijnen of chirurgische ingrepen. Het doodt binnendringende ziektekiemen met antibiotica e.d., repareert kapotte weefsels of organen door middel van chirurgie of blokkeert de gevolgen van verstoorde orgaanfuncties met medicijnen. Maar de grote kracht van de Westerse allopathische geneeswijze ligt ontegenzeggelijk in de behandeling van trauma's en acute of levensbedreigende aandoeningen, die om een snelle behandeling vragen. Ayurveda en Westerse geneeskunde vullen elkaar dan ook zeer goed aan en hoeven elkaar zeker niet uit te sluiten.

Belangrijke verschillen tussen Ayurveda en de reguliere geneeskunde

Het Westers perspectief is vaak analytisch, met name de symptomen worden waargenomen om vervolgens te kunnen worden opgelost of weggenomen. Al of niet door middel van deductie. De oorzaak van ziekte kan helaas daardoor een blinde vlek blijven en daarom ook niet gebruikt worden voor eventuele bewustwording van de patiënt. Binnen Ayurveda wordt gezondheid niet buiten het samenspel van lichaam, ziel en geest gezien. Ieder mens maakt deel uit van het kosmisch geheel en heeft zijn eigen taken op aarde. Ziekte is volgens Ayurveda een verstoring in de energie-balans, een storing van de dosha's en leidt onze aandacht weer terug naar waar het nodig is. Ziekte kan zich openbaren om aandacht voor onze gebreken te vragen en om er een les uit te trekken. Anders dan het

zich zo snel mogelijk van de symptomen willen ontdoen, waardoor de oorzaken wellicht onzichtbaar en onbewust blijven. Gezondheid hangt voor Ayurveda onomstotelijk samen met de juiste voeding, leefregels en beweging volgens de persoonlijke constitutie. Juist dat is voor ons Westers denken nogal eens moeilijk te begrijpen of te veranderen, aangezien we gewend zijn geraakt aan de snelheid van de 24-uurs economie en bepaalde sociale en maatschappelijke druk van buitenaf. Niemand zal ontkennen dat sociale en culturele factoren hun invloed hebben op ziekte, denk bijvoorbeeld aan klimaatsomstandigheden, hygiëne-problemen door armoede, voedselschaarste, maar ook stress, industrieel voedsel of luchtvervuiling. Bij de Westerse geneeskunde wordt er vaak toch een lijn getrokken tussen genoemde factoren en de medische en wetenschappelijke feiten en zo worden ze uit elkaar gehaald. Het Westerse model heeft een schat aan kennis als gevolg van de kwaliteiten van de geest: logica en verstand. Het beziet het probleem – zelfs tot op microscopisch niveau de symptomen – en heeft bijna al op voorhand de oplossing paraat. Dat is voor Ayurveda ondenkbaar. Ziekte is nooit een op zichzelf staand gegeven en het voordeel is dat als men positieve veranderingen aanbrengt op één of meerdere niveaus van zijn leven, de andere niveaus meegaan. En zo kan verbetering van voedingsgewoonten en voedselkeuze bijvoorbeeld leiden tot meer spirituele balans etcetera.

Waarom deze cursus?

De Westerse geneeskunde vernieuwt zich voortdurend. En ze maakt daarbij gebruik van nieuwe technologieën, wetenschappelijke bevindingen en medicijnen. Maar zoals boven vermeld zijn er ook steeds meer ziekten die de Westerse geneeskunde niet of slechts nog maar voor een deel kan behandelen. Er zijn ziekten die nieuwe vormen aannemen en deze komen ook steeds vaker voor. Ayurveda is een meer dan 5000 jaar oude geneeswijze en wordt ook wel “de moeder der geneeswijzen” genoemd. Het stamt af van de Vedische cultuur en werd aanvankelijk via mondelinge overdracht van leraar op leerling doorgegeven. Later is men de kennis op schrift gaan stellen, alhoewel er ook veel van deze kennis verloren is gegaan. “Het holistisch” perspectief van Ayurveda is ook in andere visies terug te zien, maar aangezien de Ayurveda stoelt op geschreven kennis is het een echte wetenschap en niet een “alternatieve geneeswijze”. De WHO accepteert Ayurveda ook als officiële geneeswijze. Eén van de voornaamste aandachtspunten van Ayurveda is preventie van ziekten en het behouden van gezondheid c.q. het verhogen van het gezondheidsniveau. Tijdens de Britse overheersing werd het beoefenen en onderwijzen van Ayurveda strict verboden, echter het vond nog wel in het geheim plaats. Maar gelukkig

heeft Ayurveda dit overleefd en na de onafhankelijkheid van 1947 is er door toedoen van de Indiase regering een redelijke integratie van Ayurveda en Westerse geneeskunde ontstaan. En met de dag lijkt Ayurveda in het Westen bekender en bekender te worden. Maar in de huidige wereld wordt ook Ayurveda uitgedaagd om een brug te slaan naar behandeling van de eigentijdse “Westerse” ziekten. Met haar klassiek geschoolde benadering en holistisch kijk (wat overigens aan een behoefte van meer en meer mensen appelleert) horen we steeds vaker geluiden dat Ayurveda een aanvullende rol binnen de Westerse benadering van ziekte zou kunnen spelen. Hoe dan ook, naast preventie wordt Ayurveda ook nu weer uitgedaagd om haar kennis en kwaliteiten, medicijnen en adviezen bij de manifestatie van deze nieuwere kwalen en ziekten toe te kunnen passen. Het doel van deze cursus is dan ook om vanuit de moderne praktijken van Ayurvedische artsen meer inzicht te kunnen bieden in het ontstaan, verloop en behandelen van deze eigentijdse ziektebeelden. Alsmede vanuit hun theorie en ervaring meer handvaten te kunnen aanbieden, zodat weer een breder (Ayurvedisch) perspectief kan ontluiken.

Voor wie?

EISRA (European Institute for Scientific Research on Ayurveda) heeft in samenwerking met AGN deze cursus opgezet voor studenten, afgestudeerden en therapeuten. Eigenlijk wordt een toelatingseis van 1 jaar Ayurvedische studie gevraagd. Dit kan een afronding van de 1-jarige schriftelijke opleiding zijn, als ook gelden voor studenten vanaf het tweede jaar *Ayurvedic Technician*®, *Ayurvedic Practitioner*®, of afgestudeerden en therapeuten. Het is van geen belang waar deze basiskennis is opgedaan. De cursus zal veel extra inzicht geven, alsmede nieuwe en praktische kennis voor het beoefenen van Ayurveda in de praktijk.

Cursus duur en inhoud

De cursus is een jaarcursus en bestaat uit 14 lessen verdeeld over 10 dagdelen (donderdagavond van 19.00–22.00 uur en 2 hele dagen (woensdag van 10.00–17.00 uur) verdeeld over het jaar. Aan bod komen een aantal hedendaagse ziekten en gezondheidsproblemen. 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 voor gevorderden:

- Diagnosticeren in detail
via Sabda (Gezaghebbende verklaring), Prayaksa (directe observatie) en Anumana (gevolgtrekking) + drievoudig: Prashna (ondervraging), Darsana (visuele observatie), Sparsa (voelen) en het achtvoudig onderzoek (pols,stoelgang, tong, huid, urine, ogen stem en algehele indruk)
- Ayurvedische zwangerschaps- / Baby / Peuter en Kleuterzorg
- Marma's in de praktijk
- SLE (systematische lupus erythematodes, auto-immuunziektes)
- Impotentie
- ADHD (Attention Deficit Hyperactivity Disorder)
- Borstkanker / Prostaatkanker
- Huid / Haar / Schoonheidsverzorging
- Rasayana (verjongingsleer)

Diplomerig

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

Kosten

De kosten voor deze cursus bedragen € 950,- 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.

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 denk 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. Doshā is in Ayurveda het woord voor ziekte. Het woord betekent avond en duisternis, maar ook "ontwijd zijn", zondigen of een fout begaan. Het woord dosha treft dus bijzonder goed de Ayurvedische benadering ten opzichte van gezondheid en ziekte. Als het duister in ons wordt, we onze ware aard vergeten en goddeloos worden, ontstaat schuldgevoel en worden we ziek. Doshā representeert dus niet alleen de symptomen van ziekte, maar ook het vergeten van onze spirituele natuur.

Ayurveda gaat uit van het feit dat alles in het universum geschapen is – dus ook het menselijk lichaam – vanuit de 5 elementen: aarde, water, vuur, lucht en ether. Deze 5 elementen worden gerepresenteerd in het menselijk lichaam 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 hun unieke balans te houden. Ayurveda beschouwt gezondheid als de optimale 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 te leven conform de unieke persoonlijke basisconstitutie houdt gezondheid in stand. Voeding en Ayurveda. Bewustwording en bewustzijn zijn belangrijke begrippen binnen Ayurveda. Een Ayurvedisch arts 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 labyrint 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 op het bereiden van voeding en het koken van maaltijden, maar ook hoe praktisch de kennis toegepast kan worden in het dagelijkse leven. Daarom volgt er na elke les een huiswerktaak die opgedane theoretische kennis praktisch en efficiënt helpt te integreren in het leven thuis.

Cursus duur

De cursus is een jaarcursus en bestaat uit 14 lessen verdeeld over 8 dagdelen (vrijdagavond van 19.00–22.00 uur en 3 hele dagen (woensdag van 10.00–17.00 uur) verdeeld over het jaar. De lessen zullen worden gegeven door Ayurvedische artsen die uit eigen ervaring en door middel van casestudies hun kennis zullen delen.

Voor wie?

De lessen zijn zodanig opgesteld dat ze breed toegankelijk zijn en het vereist geen specifieke Ayurvedische voorkennis. Ze zijn dan ook voor iedere professional die met voeding of diëtetiek bezig is. Maar daarnaast 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 van de cursus

Het doel van de cursus is om de eenvoudige natuurwetten die Ayurveda aanreikt, te leren toepassen op ons Westers eetpatroon. Inhoud van de cursus. 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 kwantiteit, seizoenen, tijdstip etcetera. Ayurveda kan van alle voedingsmiddelen in kaart brengen wat de smaak, de energie (heet of koud) en kwaliteit (bijvoorbeeld olieachtig) is en zo ook zeer specifiek aangeven of deze producten Vata-, Pitta- en Kapha-verhogend dan wel verlagend zijn. Naar dit soort factoren wordt in de eerste lessen heel specifiek gekeken, zodat de kwaliteit maar ook de logica van de Ayurvedische voedingsleer inzichtelijk wordt gemaakt en steeds concreter naar het Westerse model kan worden toegespitst. Aan de hand van 16 lessen en onderwerpen wordt het breedst mogelijke scala van voedingsaspecten in het bijzonder voor de Westerse mens uitgevouwen.

Lesstof

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

- Kwaliteit versus kwantiteit (juiste voeding in de juiste hoeveelheid).
- Sleutels tot zelfkennis (constitutieleer).
- De smaak van het leven (de 6 smaken volgens Ayurveda).
- Het biologische vuur of Agni, vertering en opname van het voedsel.
- De subtiele kwaliteiten Sattva, Rajas en Tamas in voeding, lichaam en geest.
- Eten volgens de seizoenen en het ritme van de dag.
- Dieet voor Vata en kook-praktijk.
- Dieet voor Pitta en kook-praktijk.
- Dieet voor Kapha en kook-praktijk.
- Weet wat we eten.
- Problemen met de vertering en het harmoniseren hiervan.
- Het geven van verstandig voedingsadvies en een dieet leren maken.

Diplomerings

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

Kosten

De kosten voor deze cursus bedragen € 950,- 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.

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 cursus bestaat uit negen lessen. Elke maand ontvangt u een les en na inzending van de antwoorden zal de volgende les worden toegezonden (u kunt eventueel ook de cursus versnelt volgen, of alles in een keer inleveren, geef zelf uw voorkeur aan).

Iedere cursist ontvangt een certificaat aan het eind van de cursus (dat wil dus zeggen; als op elke les de antwoorden zijn ingezonden). 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.

De cursus kan in eigen tempo gevolgd worden, hoe eerder u uw gemaakte les instuurt hoe eerder u de nieuwe les toegestuurd krijgt. Er wordt wel verwacht dat u de cursus binnen 9 maanden afrond. Het is ook mogelijk alle lessen in één keer opgestuurd te krijgen en vervolgens alles in één keer in te leveren. U kunt op elk gewenst moment met de cursus beginnen.

Studie onderwerpen

- Introductie, historie & het doel van Ayurveda.
- De unieke kenmerken van Ayurveda.
- Grondbeginselen van Ayurveda
- Ayurvedische basic principles .
- Ojas, marma, srota en agni
- Het belang van eet en leefregels
- Introductie in Pancha Karma & Marma's.
- Introductie tot de Ayurvedische herbologie en farmacologie.
- Het belang van specerijen.
- Rasayana; afrodisiaca en ouderdomsproblemen
- Yoga & Ayurveda.
- Introductie tot Pancha Karma & Marma's
- Introductie tot het Ayurvedisch begrip dieet
- Het belang van "Agni" en zijn rol bij ziekten.
- De huid en haar verzorging
- Maandelijkse leefregels tijdens de zwangerschap
- Intro Pathologie
- Intro Pediatrie

En daarnaast paar vaak voorkomende ziekte beelden wordt behandeld via Ayurvedische oogpunt ter illustraties:

- Lever, leverkwalen en behandeling
- COPD, Asthma
- Obeisitas & overgewicht
- Diabetes Melitus
- Hoofdpijn, Pijn
- Hartziekten
- Premenstruatie syndroom
- Menopauze, Borstkanker,
- Prostaat problemen
- Depressie,
- Jeuk, eczeem en psoriasis
- 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.

Certificaat

Na succesvolle afronding van de cursus 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 voor de cursus bedragen € 425,- en dient voor aanvang van de cursus te zijn overgemaakt op rekening nummer. NL51ABNA0 594010861 (BIC Code: ABNANL2A) ten name van EISRA te Den Haag onder vermelding van: Schriftelijke cursus Ayurveda (Engels of Nederlands).

Aanbevolen boeken

Gezond met Ayurveda - Ankh Hermes 1992, *ISBN 90-202-0810-1*

Ayurveda in de Praktijk - Ankh Hermes 1992, *ISBN 90-202-5259-3*

Koken met Ayurveda - Kosmos-Z&K 1999, *ISBN 90-215-8821-8*

Panchakarma - Gopher 2003, *ISBN 978-90-517-9101-3*

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 Pratishtan 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*

Verder bestaat er een Syllabus (Siddhanta) compleet in drie delen die ook volstaat als een naslagwerk en kunnen ook tegen meerkosten besteld worden. De volgende klassiekers worden ook aanbevolen voor de serieuze student.

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

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 gelogeerd 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.

Ayurveda Actueel

Health Bulletin Ayurveda Actueel wordt uitgegeven door het AGN in samenwerking met EISRA. De Nederlandse Ayurveda Actueel verschijnt tweemaandelijks en wordt verspreid onder abonnees. Kosten voor een jaarabonnement zijn € 35,- (Ook in Engels verkrijgbaar)

Bijscholing

Bij beroepsverenigingen zoals het V.B.A.G. eist men van de beroepsbeoefenaar dat de vakkennis regelmatig wordt onderhouden. EISRA verzorgt bijscholingen, die zich richten op verdieping van actuele kennis van de Ayurvedic Practitioner.

Studievoorwaarden

Om ingeschreven te worden voor de opleiding Ayurvedic Technician of Ayurvedic Practitioner dient men gebruik te maken van bijgaand inschrijfformulier. Met uw inschrijving verklaart u zich akkoord met de studievoorwaarden van EISRA. De studieovereenkomst 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. 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 uur 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.

Aansprakelijkheid

Het Bestuur 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 klassevertegenwoordig(st)er. De klassevertegenwoordig(st)er 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 studietoelator.
3. Indien men de lessen niet kan volgen, dient men dit aan de opleidingscoördinator 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 coördinator. Deze zal in overleg met de leiding en het bestuur een regeling zien te treffen.
4. Indien een student tussentijds de opleiding wil beëindigen, dient men dit schriftelijk bij het bestuur te melden.
5. In verband met de kwaliteitsbewaking van het onderwijs kan men schriftelijk of mondelinge feedback geven over de lessen.
6. Wanneer de student de Ayurvedic Practitioner 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 coördinator dient de klassevertegenwoordig(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 opleidingscoördinator 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 het bestuur 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 het bestuur beslist.

Studieleiding en docenten

De studieleiding berust in eerste instantie bij:

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

EISRA wordt voor de dagelijkse gang van zaken vertegenwoordigd door het secretariaat van de opleiding, tel.: 070 - 319 25 46 / fax: 070 - 414 08 18

Beroepsorganisatie

Met de op handen zijnde Europese wetgeving op het gebied van de natuurgeneeskundige gezondheidszorg, komt de noodzaak tot het zich organiseren in beroepsgroepen, dichterbij. Ook met betrekking tot kwaliteitsbewaking, rechtsbescherming en niet in de laatste plaats, de beeldvorming naar de patiënten en cliënten is deelname aan een beroepsorganisatie onontkoombaar. Bovendien is het belangrijk om in het overleg met overheden, met de reguliere gezondheidszorg en vooral ook met de ziektekosten vergoeding, de erkenning te bepleiten die een gedegen opleiding en praktijkvoering wettigen.

Een beroepsorganisatie vormt hierin een onmisbare schakel. Zowel individuele therapeuten en natuurgeneeskundigen moeten voor optimale belangenbehartiging aangesloten zijn bij het V.B.A.G. (Vereniging ter bevordering van Alternatieve Geneeswijze) of een andere beroepsvereniging. EISRA adviseert en begeleidt hierin.

Bijlagen

Publicaties (op naam van Dhr. Anil K. Mehta)

Genezen met Magneteten - 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 Pratishtan 2005, *ISBN 81-7084-297-7*

Why Ayurveda? - Chaukhamba Sanskrit Pratishtan 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 Pratishtan 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>Ayurveda voor gevorderden</i> |
| <input type="checkbox"/> <i>Ayurvedic Practitioner®</i> | <input type="checkbox"/> <i>Ayurveda & voeding</i> |
| <input type="checkbox"/> <i>Massage en Panchakarma Therapeut</i> | <input type="checkbox"/> <i>Ayurveda schriftelijk</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. Het is mij duidelijk dat bij voortijdige beëindiging van de opleiding restitutie van het collegegeld over het lopende studiejaar niet mogelijk is. 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

Cursus Dagen SEIZOEN 2013 - 2014

Opleidingen 1^e jaar:

Ayurvedic Technician, Ayurvedic Practitioner® en Massage & Panchakarma Therapeut.

Weekend van	28-29	September 2013
Weekend van	19-20	Oktober 2013
Weekend van	16-17	November 2013
Weekend van	30-1	November & December 2013
Weekend van	14-15	December 2013
Weekend van	8-9	Februari 2014
Weekend van	22-23	Februari 2014
Weekend van	8-9	Maart 2014
Weekend van	19-20	April 2014

*Voorlopig lesprogramma + 1 weekend extra
(wijzigingen onder voorbehoud)*

Cursus Ayurveda & Voeding

Data binnekort bekend gemaakt.

Zaterdag	5	Oktober 2013 (Hele dag)
Dinsdag	8	Oktober 2013 (Dagdeel)
Dinsdag	15	Oktober 2013 (Dagdeel)
Dinsdag	22	Oktober 2013 (Dagdeel)
Dinsdag	5	November 2013 (Dagdeel)
Dinsdag	12	November 2013 (Dagdeel)
Dinsdag	19	November 2013 (Dagdeel)
Dinsdag	3	December 2013 (Dagdeel)
Dinsdag	10	December 2013 (Dagdeel)
Za.+ Zondag	25, 26	Januari 2014 (Weekend)
Za.+ Zondag	22, 23	Februari 2014 (Weekend)

laatste dag vragen, koken en samen eten

Voor meer informatie bent u welkom op onze open dag op:

Za. 24 mei, za. 21 juni za. 6 september 2014 van 15.00 -17.00 uur

European Institute for Scientific Research on Ayurveda

Thijssestraat 16, 2521 ZL Den Haag, tel.: 070 - 319 25 46 fax: 070 - 414 08 18
info@agn-ayurveda .com | www.eisra.nl | www.agn-ayurveda.com



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



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



Thijssestraat 16, 2521 ZL Den Haag
T. 070 - 319 25 46 F. 070 - 414 08 18 E. info@agn-ayurveda.com
www.eisra.nl | www.agn-ayurveda.com
Voor onze opleidingen in België: www.ayurvedaschool.be