



## **Jaaropleiding Ayurvedisch voedings- en leefstijlcoach 2021-2022**

**Informatie en curriculum**



Beste geïnteresseerde,

Hierbij ontvang je de informatie over de jaaropleiding die in september weer van start gaat. In 2016 hebben we de opleiding voor het eerst aangeboden en deze is met veel enthousiasme ontvangen. Het curriculum heb ik vanuit mijn liefde en passie voor Ayurveda samengesteld en wordt ieder jaar nóg beter, leuker en magischer! Ik hoop dat je er net zo enthousiast van wordt als ik 😊!

Mocht je na het lezen van de informatie nog vragen hebben of twijfelen of je aan de voorwaarden voldoet, kun je natuurlijk altijd vrijblijvend contact opnemen! Ik hoop je te kunnen verwelkomen in september!

Warme groet,

Frederieke Couvee, Divine Ayurveda

### **Algemene doelstelling van de opleiding**

Dit jaar is bedoeld om zelf praktisch met de Ayurveda aan de slag te kunnen gaan. Naast verdieping in de boeiende theoretische concepten van Ayurveda, komt er vooral veel praktijk aan bod. We zullen veel met praktijkvoorbeelden werken en daarnaast leer je zelf met casussen te werken.

Tijdens dit jaar leer je:

- iemands constitutie en onbalans bepalen
- aanwezigheid van ama (afvalstoffen) herkennen en verschillende reinigingsmethoden inzetten
- de Ayurvedische kijk op het ziekteproces begrijpen
- een Ayurvedische diagnose stellen
- een Ayurvedisch behandelplan opstellen (voeding, leefstijl en Ayurvedische behandelingen)

Verder komen tijdens de opleiding uitgebreid aan bod:

- Ayurvedische pols- en tongdiagnose
- Ayurvedische Psychologie
- verschillende Ayurvedische behandelingen



Na dit jaar ben je in staat om een professionele Ayurvedische diagnose te stellen. Je kunt duidelijk herkennen welke dosha uit balans is en kun je een voedings- en leefstijlplan ontwerpen om de dosha's weer te balanceren.

Na dit jaar kun je de vervolg modules [Healing the Dhatus](#) en [Ayurvedische Psychologie](#) volgen, waarbij je nog meer de diepte in gaat. Ook worden er telkens korte en langere modules aangeboden, zodat je zelf, naar interesse, je kennispakket kunt samenstellen.

### Praktische info en lestijden

De jaaropleiding is een KTNO- geaccrediteerde deelopleiding. De opleiding bestaat uit 80 contacturen en daarnaast moet je uitgaan van nog eens 80 uur aan zelfstudie.

De opleiding wordt in twee groepen gegeven. Je kunt kiezen of je de opleiding op vrijdag of op zaterdag volgt. De data voor komend jaar zijn:

	Vrijdaggroep	Zaterdaggroep
<b>Les 1</b>	17 september 2021	18 september 2021
<b>Les 2</b>	15 oktober 2021	16 oktober 2021
<b>Les 3</b>	12 november 2021	13 november 2021
<b>Les 4</b>	10 december 2021	11 december 2021
<b>Les 5</b>	14 januari 2022	15 januari 2022
<b>Les 6</b>	11 februari 2022	12 februari 2022
<b>Les 7</b>	11 maart 2022	12 maart 2022
<b>Les 8</b>	8 april 2022	9 april 2022
<b>Les 9</b>	13 mei 2022	14 mei 2022
<b>Les 10</b>	10 juni 2022	11 juni 2022
<b>Examen</b>	25 juni 2022 (online)	25 juni 2022 (online)

De lestijden zijn van 10.00 tot 16.00. Tussen de middag wordt voor een Ayurvedisch verantwoorde lunch gezorgd.

De locatie van de opleiding is Divine Ayurveda, centrum voor Ayurveda, Mozartlaan 25f.

Extra contactmomenten tussen de lessen door, worden maandelijks online aangeboden via ZOOM.

### Curriculum

Bij het maken van het curriculum is zoveel mogelijk rekening gehouden met een afwisseling van theorie en praktijk. Op die manier kun je de Ayurvedische kennis laten doorsijpelen tot in de diepte van je wezen. Zodat je Ayurveda niet alleen gaat begrijpen, maar ook ervaren en voelen. Totdat je uiteindelijk Ayurveda wórdt!



De opleiding is in eerste instantie een reis van helen en ontdekken van jezelf. Daarnaast leer je stap voor stap hoe je een Ayurvedisch consult opzet en hoe je een behandelplan ontwerpt. Tijdens de opleiding doe je met twee proefpersonen een consult. De opleiding wordt afgesloten met een (online) examen.

Het curriculum\* ziet er als volgt uit:

<b>Les 1.</b>	Inleiding: achtergrond Ayurveda, vikruti / prakruti
<b>Les 2.</b>	De drie dosha's types. Agni en ama
<b>Les 3.</b>	De ochtendrituelen. Ayurvedische dagindeling. Pranayama
<b>Les 4.</b>	Voeding voor Vata. Karna purana (kalmerende behandeling voor de oren).
<b>Les 5.</b>	Leefstijl voor Vata. Yoga voor Vata
<b>Les 6.</b>	Voeding voor Kapha, reinigende voeding. Zelf nasya olie maken. Nasya behandeling oefenen op elkaar.
<b>Les 7.</b>	Leefstijl voor Kapha. Yoga voor Kapha
<b>Les 8.</b>	Voeding voor Pitta Yoga voor Pitta. Netra basti (oogbehandeling)
<b>Les 9.</b>	Leefstijl voor Pitta. Yoga voor Pitta
<b>Les 10.</b>	Leven volgens de 4 seizoenen. Marma ter afsluiting.

**\*Divine Ayurveda houdt zich het recht voor dit curriculum aan te passen**

### **Toetsing**

Om in aanmerking te komen voor het diploma moet je aan het einde van het jaar slagen voor het examen. Daarnaast lever je verslagen in van twee verschillende casussen met proefpersonen.

### **Toelatingseisen**

Om deel te nemen aan deze opleiding is wel enige basiskennis van Ayurveda vereist. Wanneer je bij Divine Ayurveda de cursus *Ayurveda in je Dagelijkse Leven* hebt gevolgd of een soortgelijke cursus elders hebt gedaan, volstaat dit. Bij twijfel kun je even contact opnemen om te overleggen.

De cursus Ayurveda in je Dagelijkse Leven wordt ieder jaar meerdere keren aangeboden, zowel op locatie als online.

De voorkennis is vereist, zodat het niveau van de studenten op een gelijkwaardig niveau is en we meteen de diepte met elkaar in kunnen. Wanneer je bij Divine Ayurveda al eerder de



basiskennis hebt gevolgd, maar je het fijn vindt om nog even wat kennis op te frissen, ben je van harte welkom om mee te doen met de Ayurveda in je Dagelijkse Leven cursus tegen een gereduceerd tarief.

### **Kosten en aanmelden**

De investering voor de jaaropleiding bedraagt €1500,00  
Dit bedrag is inclusief het examen.

Nadat je een schriftelijke bevestiging hebt ontvangen van Divine Ayurveda voor deelname aan de Jaaropleiding, ontvang je een factuur met € 100,00 inschrijfgeld. Je aanmelding is definitief na betaling van deze factuur. Het inschrijfgeld wordt in mindering gebracht op het totaal bedrag voor de module.

Aanmelden kan door een mailtje te sturen naar [secretariaat@divine-ayurveda.com](mailto:secretariaat@divine-ayurveda.com) of via de [website](#).

Graag tot in september!

Warme groet,

Frederieke Couvee, Divine Ayurveda

