



EISRA - Opleiding Ayurvedic Practitioner

Copyright © 2026 EISRA. Alle rechten voorbehouden.

Studieonderwerpen – Opleiding Ayurvedic Practitioner (4 jaar)

De vierjarige opleiding tot Ayurvedic Practitioner bouwt stapsgewijs op van de fundamentele principes van Ayurveda naar een steeds completere klinische toepassing.

In het eerste studiejaar worden hoofdstukken 1 tot en met 10 behandeld. Studenten leggen hier het fundament in onder andere pañca-mahābhūta, tri-doṣa, prakṛti, dhātu, ojas, mala, sadvṛtta, dinacaryā, ṛtucaryā, agni en āma. Vanaf het eerste jaar wordt deze kennis praktisch toegepast op voeding, leefstijl, ziektepreventie en Ayurvedische behandelingen.

In het tweede studiejaar worden hoofdstukken 11 tot en met 18 behandeld. De student verdiept zich verder in Ayurvedische voedingsleer, marma, mānasika prakṛti, Ayurvedische psychologie, dravya guṇa, bhaiṣajya kalpanā, srotas en nidāna pañcaka. De student leert steeds systematischer naar de cliënt en het ziekteproces kijken.

In het derde studiejaar worden hoofdstukken 19 tot en met 26 behandeld. Hier verschuift het zwaartepunt verder naar de klinische Ayurveda. De student verdiept zich in behandelprincipes, ziektebeelden, Pañcakarma, Rasāyana, psychiatrie, gynaecologie en obstetrie, kindergeneeskunde en voortplantingsleer. De kennis uit de eerste twee jaren wordt steeds nadrukkelijker gebruikt om ziektebeelden te begrijpen en behandelstrategieën op te bouwen.

Het vierde studiejaar staat vervolgens in het teken van integratie en klinische ontwikkeling. Studenten werken uitgebreid met casuïstiek, ontwikkelen hun praktische vaardigheden verder, schrijven een scriptie en volgen een verplichte klinische stage van drie weken in India.

Eerste studiejaar – het Ayurvedische fundament

In het eerste studiejaar worden hoofdstukken 1 tot en met 10 behandeld. Hier wordt de theoretische en praktische basis gelegd waarop in het tweede studiejaar verder wordt gebouwd.

1. Introductie tot Ayurveda

De opleiding begint bij de fundamentele vraag: wat is Ayurveda?

We bestuderen de klassieke definities van Ayurveda, leven en gezondheid en kijken naar de doelstellingen van Ayurveda. Daarbij wordt aandacht besteed aan zowel het behouden en bevorderen van gezondheid als het begrijpen van factoren die kunnen bijdragen aan het ontstaan van ziekte.

De mens wordt binnen Ayurveda niet uitsluitend als een lichamelijk organisme beschouwd. Lichaam, zintuigen, geest en bewustzijn worden in samenhang bestudeerd. Studenten maken hierdoor vanaf het begin kennis met het bredere mensbeeld waarop de klassieke Ayurveda is gebaseerd.

Daarnaast wordt aandacht besteed aan de Vedische oorsprong van Ayurveda, de vier Veda's en de bredere levensdoelen die binnen de Indiase traditie worden beschreven.

Hiermee wordt het fundament gelegd voor het Ayurvedische mens- en wereldbeeld dat gedurende de rest van de opleiding verder wordt opgebouwd.

2. Geschiedenis en klassieke werken van Ayurveda

Om Ayurveda goed te kunnen begrijpen, is het belangrijk te weten waar deze kennis vandaan komt.

Studenten maken kennis met zowel de traditionele oorsprong als de historische ontwikkeling van Ayurveda en met de belangrijkste klassieke werken waarop een groot gedeelte van de Ayurvedische kennis is gebaseerd.



EISRA - Opleiding Ayurvedic Practitioner

Copyright © 2026 EISRA. Alle rechten voorbehouden.

Daarbij worden de drie grote klassieke werken behandeld:

- Charaka Saṃhitā
- Suśruta Saṃhitā
- Aṣṭāṅga Hṛdaya

Deze worden gezamenlijk aangeduid als de Bṛhat Trayī, de 'grote drie' van de klassieke Ayurvedische literatuur.

Daarnaast wordt kennisgemaakt met werken uit de Laghu Trayī, waaronder:

- Śārṅgadhara Saṃhitā
- Bhāvaprakāśa
- Mādhava Nidāna

Ook worden de acht klassieke onderdelen van Ayurveda besproken, waaronder interne geneeskunde, chirurgie, aandoeningen van hoofd en zintuigen, kindergeneeskunde, toxicologie, rasāyana en vājikarāṇa.

Hierdoor krijgt de student een beeld van Ayurveda als een omvangrijk en systematisch ontwikkeld traditioneel geneeskundig systeem en leert hij of zij tegelijkertijd de belangrijkste bronnen kennen waaruit de Ayurvedische kennis afkomstig is.

3. Filosofische grondslagen van Ayurveda – Darśana

Ayurveda is ontstaan binnen een breder filosofisch en cultureel wereldbeeld. Veel begrippen uit de klassieke Ayurveda kunnen daarom beter worden begrepen wanneer ook de filosofische achtergrond ervan bekend is.

Studenten maken tijdens de opleiding kennis met de zes klassieke Darśana's van India:

- Sāṃkhya – beschrijft onder andere het ontstaan en de ontwikkeling van de waarneembare wereld vanuit Puruṣa (bewustzijn) en Prakṛti (oorspronkelijke natuur). Veel fundamentele Ayurvedische concepten zijn nauw verbonden met het Sāṃkhya-denken.
- Yoga – behandelt onder andere de werking en beheersing van de geest en de ontwikkeling van bewustzijn. Studenten maken kennis met de belangrijkste uitgangspunten van de klassieke Yogafilosofie en de relatie hiervan met Ayurveda.
- Nyāya – behandelt logica, redenering en de verschillende manieren waarop betrouwbare kennis kan worden verkregen. Dit vormt een belangrijke achtergrond voor de wijze waarop kennis en waarneming binnen de klassieke Ayurveda wordt benaderd.
- Vaiśeṣika – onderzoekt de fundamentele categorieën waaruit de werkelijkheid is opgebouwd. Begrippen als dravya (substantie), guṇa (eigenschap) en karma (werking) kunnen vanuit deze filosofische achtergrond beter worden begrepen.
- Mīmāṃsā – houdt zich onder andere bezig met de interpretatie van de Veda's, juist handelen (dharma) en de betekenis en autoriteit van de Vedische traditie.
- Vedānta – onderzoekt fundamentele vragen rondom het Zelf (Ātman), bewustzijn, de aard van de werkelijkheid en bevrijding.

Deze filosofische systemen worden niet uitsluitend als losstaande filosofie bestudeerd. Het doel is studenten te laten begrijpen waar bepaalde Ayurvedische ideeën vandaan komen en binnen welk wereldbeeld zij zijn ontstaan.



EISRA - Opleiding Ayurvedic Practitioner

Copyright © 2026 EISRA. Alle rechten voorbehouden.

Met name vanuit Sāṃkhya, Nyāya en Vaiśeṣika worden belangrijke verbindingen zichtbaar met onderwerpen die later in de opleiding terugkomen, zoals de ontwikkeling van de pañca-mahābhūta, oorzaak en gevolg, eigenschappen van substanties en de manier waarop Ayurveda kennis over de mens en gezondheid systematisch ordent.

4. De fundamentele principes van Ayurveda

In dit onderdeel worden verschillende principes behandeld die gezamenlijk het fundament vormen voor vrijwel alles wat later binnen de opleiding wordt bestudeerd.

Pañca-mahābhūta – de vijf grote elementen

Studenten maken kennis met de vijf mahābhūta's:

- ākāśa – ruimte
- vāyu – lucht/beweging
- agni/tejas – vuur/transformatie
- jala – water
- pṛthvi – aarde

We bestuderen hun eigenschappen, hun ontwikkeling en hun onderlinge samenhang.

Vervolgens wordt gekeken naar de manier waarop Ayurveda deze principes gebruikt om zowel het menselijk lichaam als voeding, planten, de omgeving en andere verschijnselen in de natuur te begrijpen.

Ook het principe van microkosmos en macrokosmos wordt behandeld: het klassieke uitgangspunt dat de mens uit dezelfde fundamentele principes is opgebouwd als de wereld waarin hij leeft.

Tri-doṣa – Vāta, Pitta en Kapha

Vanuit de vijf elementen wordt vervolgens de relatie gelegd met vāta, pitta en kapha.

Studenten bestuderen hun eigenschappen, functies en belangrijkste locaties in het lichaam. Daarnaast worden de verschillende fysiologische vormen en onderverdelingen van vāta, pitta en kapha behandeld en wordt gekeken naar hun specifieke functies binnen het normale functioneren van het lichaam.

Hiermee wordt een belangrijke basis gelegd voor het begrijpen van de Ayurvedische fysiologie en voor het later leren herkennen en behandelen van doṣische verstoringen.

Triguṇa – Sattva, Rajas en Tamas

Binnen de fundamentele principes wordt daarnaast aandacht besteed aan sattva, rajas en tamas.

Studenten leren de eigenschappen van deze drie guṇa's kennen en bestuderen hun onderlinge samenhang en hun relatie tot de pañca-mahābhūta en tri-doṣa.

Hierdoor worden verschillende fundamentele Ayurvedische principes niet als afzonderlijke theorieën geleerd, maar steeds met elkaar in verband gebracht.

5. Doṣa – ontstaan, herkennen en behandelen van verstoringen

Nadat eerst het normale functioneren van vāta, pitta en kapha is bestudeerd, wordt gekeken naar de manier waarop verstoringen kunnen ontstaan.



EISRA - Opleiding Ayurvedic Practitioner

Copyright © 2026 EISRA. Alle rechten voorbehouden.

Studenten leren onderscheid maken tussen de normale fysiologische functies van vāta, pitta en kapha en de ontwikkeling van vāta, pitta en kapha als doṣa's (foutmeldingen van het lichaam/disbalans in het lichaam).

We behandelen de oorzaken die een verstoring kunnen uitlokken of onderhouden en de kenmerken en symptomen waaraan veranderingen kunnen worden herkend. Daarbij leren studenten hoe eigenschappen zoals droogte, koude, hitte, zwaarte, lichtheid, vochtigheid en beweging zich in het lichaam kunnen manifesteren.

Een belangrijk onderdeel hiervan is vervolgens de vraag: wat doe je met deze kennis?

Studenten leren hoe het Ayurvedische principe van tegengestelde eigenschappen kan worden toegepast en hoe voeding en leefstijl doelgericht kunnen worden ingezet om vāta-, pitta- en kapha-verstoringen te behandelen.

Daarbij wordt onder andere gekeken naar voedingskeuze, bereidingswijze, regelmaat van maaltijden, slaap, beweging, rust, dagelijkse routines en andere leefstijlfactoren.

Studenten leren deze factoren samen te brengen in een individueel Ayurvedisch voedings- en leefstijlprotocol.

Het doel is niet alleen een bestaande verstoring te verminderen. Door vroege veranderingen te leren herkennen en tijdig voeding en leefstijl aan te passen, kunnen Ayurvedische principes ook preventief worden ingezet om te voorkomen dat een relatief kleine verstoring zich verder ontwikkelt tot een ziekteproces.

6. Prakṛti – de individuele constitutie

Een centraal uitgangspunt van Ayurveda is dat niet ieder mens hetzelfde is.

Binnen het onderwerp prakṛti leren studenten de verschillende lichamelijke constituties kennen en bestuderen zij de kenmerken die traditioneel worden geassocieerd met verschillende verhoudingen van vāta, pitta en kapha.

Daarbij wordt gekeken naar de karakteristieke lichamelijke eigenschappen van verschillende constitutietypen en naar de relatie tussen constitutie en gezondheid. Studenten leren hierdoor begrijpen waarom dezelfde voeding, leefstijl, dagelijkse routine of behandeling niet noodzakelijk voor ieder mens dezelfde uitwerking heeft.

Prakṛti vormt daarom een belangrijk onderdeel van de individualisering van een advies. Een voedings- of leefstijlprotocol wordt niet uitsluitend afgestemd op de aanwezige verstoring, maar ook op de persoon bij wie deze verstoring aanwezig is.

7. Dhātu, Upadhātu, Ojas en Mala

Vervolgens wordt uitgebreid gekeken naar de Ayurvedische opvattingen over de opbouw, voeding en instandhouding van het lichaam.

De zeven Dhātu's

Studenten bestuderen de zeven dhātu's, de belangrijkste lichaamsweefsels:

- rasa – het eerste voedende lichaamsweefsel
- rakta – bloedweefsel
- māṃsa – spierweefsel
- meda – vetweefsel
- asthi – botweefsel
- majjā – zenuwweefsel
- śukra/artava – voortplantingsweefsel

Van iedere dhātu worden de belangrijkste eigenschappen en functies behandeld.



EISRA - Opleiding Ayurvedic Practitioner

Copyright © 2026 EISRA. Alle rechten voorbehouden.

Daarnaast worden de klassieke theorieën over weefselvoeding en de vorming van de dhātu's bestudeerd. Hiermee wordt inzichtelijk gemaakt hoe Ayurveda de vertering van voeding uiteindelijk verbindt met de voeding, opbouw en instandhouding van het gehele lichaam. Ook wordt gekeken naar de relatie tussen de verschillende dhātu's en het functioneren van vāta, pitta en kapha.

Upadhātu – de secundaire weefsels

Naast de zeven dhātu's worden de upadhātu's, of secundaire weefsels, behandeld. Hieronder vallen onder andere borstweefsel, menstruatie, pezen, bloedvaten, huid, ligamenten en tanden.

Ojas – vitaliteit en weerbaarheid

Binnen hetzelfde onderdeel wordt uitgebreid aandacht besteed aan ojas. Studenten leren wat binnen Ayurveda met ojas wordt bedoeld, welke eigenschappen en functies eraan worden toegeschreven en welke factoren ojas kunnen ondersteunen of verminderen.

Daarbij wordt gekeken naar de traditionele relatie tussen ojas, vitaliteit, herstelvermogen en lichamelijke weerbaarheid.

Mala – uitscheiding

Tot slot worden de belangrijkste mala's behandeld:

- puriṣa – ontlasting
- mūtra – urine
- sveda – zweet

Studenten bestuderen hun vorming en normale functies en leren hoe uitscheiding binnen Ayurveda wordt verbonden met voeding, agni en het functioneren van het lichaam.

8. Sadvṛtta – leefregels voor gezondheid en ziektepreventie

Ayurveda beschouwt leefstijl als een wezenlijk onderdeel van gezondheid.

Binnen sadvṛtta bestuderen studenten klassieke richtlijnen rondom persoonlijke verzorging, sociaal gedrag, gezonde gewoonten en voeding.

Ook wordt aandacht besteed aan natuurlijke lichamelijke behoeften en het onderscheid tussen adhāraṇīya vega, natuurlijke impulsen die niet onderdrukt dienen te worden, en dhāraṇīya vega, impulsen waarbij juist regulatie en zelfbeheersing belangrijk zijn.

Hiermee wordt duidelijk dat preventieve Ayurveda veel verder gaat dan alleen voeding.

Slaap, beweging, persoonlijke verzorging, gedrag, dagelijkse gewoonten en de manier waarop iemand zijn leven inricht, kunnen allemaal invloed hebben op gezondheid.

Studenten leren hierdoor steeds meer herkennen welke dagelijkse factoren gezondheid kunnen ondersteunen en welke gewoonten op langere termijn juist verstrend kunnen werken.

9. Dinacaryā en Ṛtucaryā – leven volgens dag en seizoen

Binnen dinacaryā bestuderen studenten de Ayurvedische principes voor het inrichten van de dagelijkse routine.



EISRA - Opleiding Ayurvedic Practitioner

Copyright © 2026 EISRA. Alle rechten voorbehouden.

Er wordt gekeken naar verschillende dagelijkse gewoonten en naar de manier waarop onder andere slapen, opstaan, persoonlijke verzorging, voeding, beweging en rust kunnen worden afgestemd op het functioneren van het lichaam.

Daarnaast behandelen we *ṛtucaryā*: het aanpassen van voeding en leefstijl aan klimaat en seizoen.

Studenten maken kennis met de zes klassieke seizoenen en leren hoe veranderingen in klimaat volgens Ayurveda invloed kunnen hebben op het lichaam, de spijsvertering en het lichamelijke evenwicht. Ook de relatie tussen seizoen en smaak wordt behandeld.

Hierdoor leren studenten gezondheid niet als een statische toestand te beschouwen. Wat op een bepaald moment passend is, wordt mede bepaald door de individuele persoon, het moment van de dag, het seizoen en de omgeving.

10. Agni en Āma – vertering, metabolisme en het ontstaan van verstoringen

Agni vormt een van de belangrijkste concepten binnen de Ayurvedische fysiologie.

Hoewel het woord letterlijk 'vuur' betekent, heeft agni binnen Ayurveda betrekking op de processen van vertering en transformatie waarmee het lichaam voeding verwerkt en bruikbaar maakt.

Studenten leren de verschillende functionele toestanden van *jatharāgni* kennen en bestuderen de relatie tussen agni, constitutie, voeding, metabolisme en de verdere voeding van het lichaam.

Daarmee wordt vervolgens de verbinding gelegd met *āma*.

Studenten leren wat Ayurveda onder *āma* verstaat, welke eigenschappen eraan worden toegeschreven, welke factoren tot de vorming ervan kunnen bijdragen en welke kenmerken traditioneel met de aanwezigheid van *āma* worden geassocieerd.

Ook het belangrijke onderscheid tussen *sāma* en *nirāma* wordt behandeld: situaties waarin *āma* wel of niet betrokken is bij een verstoring.

Daarbij wordt gekeken naar *sāma* en *nirāma* in relatie tot *vāta*, *pitta* en *kapha*, maar ook tot de *dhātu*'s en *mala*'s.

Dit onderwerp vormt een belangrijke stap in het leren begrijpen van de Ayurvedische visie op vertering, metabolisme, gezondheid, ziektepreventie en het ontstaan van ziekteprocessen.

Praktische Ayurveda – Abhyanga en Svedana

Naast voeding en leefstijl leren studenten Ayurveda ook praktisch toe te passen door middel van *abhyanga* en *svedana*.

Abhyanga – Ayurvedische olietherapie

Abhyanga is de traditionele Ayurvedische toepassing waarbij het lichaam met olie wordt behandeld en gemasseerd.

Binnen Ayurveda wordt olie niet alleen gebruikt om de handen gemakkelijker over de huid te laten bewegen. De keuze en toepassing van olie maken onderdeel uit van de behandeling zelf.

Studenten leren daarom niet alleen de praktische uitvoering van een volledige *abhyanga*, maar ook de Ayurvedische principes achter de behandeling.

Er wordt aandacht besteed aan de eigenschappen van olie, de hoeveelheid en temperatuur van de olie, de richting en wijze van behandelen en de manier waarop een behandeling kan worden aangepast aan de individuele persoon en diens toestand.



EISRA - Opleiding Ayurvedic Practitioner

Copyright © 2026 EISRA. Alle rechten voorbehouden.

Ook leren studenten wanneer abhyanga wel en niet passend is en welke voorzorgsmaatregelen en contra-indicaties in acht moeten worden genomen.

Hierdoor leert de student abhyanga niet uitsluitend als massagetechniek, maar als een Ayurvedische toepassing van snehana – het gebruik van olie en vettende substanties binnen de Ayurvedische gezondheidsleer.

Svedana – warmtetherapie

Naast abhyanga wordt svedana behandeld.

Svedana verwijst binnen Ayurveda naar verschillende toepassingen van warmte die transpiratie bevorderen. Warmte kan daarbij op verschillende manieren worden toegepast, afhankelijk van het doel en de persoon.

Studenten leren de belangrijkste principes achter svedana kennen, de effecten die er binnen Ayurveda aan worden toegeschreven en de manier waarop warmte kan worden gecombineerd met andere Ayurvedische toepassingen.

Ook wordt aandacht besteed aan indicaties, contra-indicaties en veilige toepassing, zodat studenten leren wanneer svedana passend is en wanneer warmte juist vermeden dient te worden.

Abhyanga en svedana worden daarbij niet los gezien van de rest van de opleiding. Ook bij deze toepassingen wordt rekening gehouden met onder andere constitutie, aanwezige dosische verstoringen, agni, seizoen en de algemene toestand van de persoon.

Tweede studiejaar – verdieping en therapeutische toepassing

In het tweede studiejaar worden hoofdstukken 11 tot en met 18 behandeld.

De kennis uit het eerste jaar vormt hiervoor het uitgangspunt. Studenten leren de verschillende onderdelen nu steeds uitgebreider met elkaar te verbinden en gaan dieper in op voedingsleer, Ayurvedische psychologie, substanties en hun werking, lichaamskanalen, ziekteontwikkeling en het systematisch onderzoeken van de cliënt.

Tegelijkertijd wordt het praktische behandelrepertoire verder uitgebreid.

11. Tripods – klassieke driedelingen binnen Ayurveda

Aan het begin van het tweede studiejaar worden verschillende belangrijke klassieke driedelingen binnen Ayurveda behandeld. Deze bieden een systematische manier om gezondheid, ziekte, behandeling en het dagelijks leven te begrijpen.

Onder andere de volgende concepten komen aan bod:

- Tri-Aiṣaṇā – drie fundamentele menselijke verlangens of levensstreven;
- Tri-Stambha – drie belangrijke pijlers;
- Tri-Upastambha – de drie ondersteunende pijlers van het leven: āhāra (voeding), nidrā (slaap) en brahmacarya;
- Trividha Bala – verschillende vormen van kracht en weerbaarheid;
- Trividha Āyatana – drie belangrijke oorzaken van ziekte;
- Trividha Roga – klassieke driedelingen in de indeling van ziekte;
- Trividha Roga Mārga – de drie belangrijke ziektewegen;
- Trividha Bhiṣak – verschillende kwaliteiten en niveaus van de behandelaar;
- Trividha Auśadha – drie fundamentele therapeutische benaderingen.

Hierdoor leren studenten onderwerpen als voeding, slaap, ziekteoorzaken, ziekteontwikkeling, kracht en behandeling steeds meer als onderdelen van één samenhangend Ayurvedisch systeem te begrijpen.



EISRA - Opleiding Ayurvedic Practitioner

Copyright © 2026 EISRA. Alle rechten voorbehouden.

12. Āhāra – verdieping en specialisatie in Ayurvedische voedingsleer

Voeding vormt vanaf het eerste studiejaar al een belangrijk onderdeel van de opleiding.

Studenten hebben dan geleerd hoe voeding kan worden afgestemd op prakṛti en op verstoringen van vāta, pitta en kapha. Ook hebben zij geleerd rekening te houden met agni, dagelijkse gewoonten, seizoen en klimaat en voeding preventief en corrigerend in te zetten.

In het tweede studiejaar wordt deze kennis aanzienlijk verder verdiept en gesystematiseerd. De student specialiseert zich verder in de Ayurvedische voedingsleer en leert voeding steeds nauwkeuriger als therapeutisch instrument toe te passen.

Daarbij worden onder andere de klassieke factoren behandeld die bepalen welk effect voeding uiteindelijk op een persoon heeft:

- svabhāva – de natuurlijke eigenschappen van voeding;
- saṃyoga – combinaties van voedingsmiddelen;
- saṃskāra – bereiding en verwerking;
- mātṛā – hoeveelheid;
- kāla – tijdstip en seizoen;
- deśa – plaats, klimaat en omgeving;
- upayoga saṃsthā – regels rondom het gebruik van voeding;
- upabhoktā – de individuele persoon die de voeding consumeert.

Ook de kennis van voeding voor vāta, pitta en kapha wordt verder verdiept.

De zes smaken en hun invloed op de doṣa's worden uitgebreid behandeld, evenals ongunstige voedselcombinaties en het principe van anupāna.

Hiermee ontwikkelt de student zich verder in de Ayurvedische voedingsleer en leert hij of zij steeds verfijndere individuele voedingsprotocollen op te stellen op basis van constitutie, verstoring, agni, seizoen, klimaat en persoonlijke omstandigheden.

13. Marma – vitale punten van het lichaam

Studenten maken kennis met marma, de klassieke vitale gebieden en punten van het lichaam.

De verschillende soorten marma, hun classificatie, anatomische ligging en betekenis binnen Ayurveda worden behandeld.

Daarnaast wordt marma-massage praktisch bestudeerd. Studenten leren de verschillende stappen van een behandeling en het gebruik van passende oliën.

Hiermee wordt theoretische kennis van het lichaam verbonden met een praktische Ayurvedische behandelvorm.

14. Triguṇa, Mānasika Prakṛti en Ayurvedische psychologie

De kennis van sattva, rajas en tamas uit het eerste studiejaar wordt in het tweede jaar aanzienlijk verder verdiept en specifiek verbonden met manas – de geest.

Hiermee maken studenten kennis met de grondbeginselen van de Ayurvedische psychologie.



EISRA - Opleiding Ayurvedic Practitioner

Copyright © 2026 EISRA. Alle rechten voorbehouden.

Een belangrijk onderdeel hiervan is mānasika prakṛti, de mentale constitutie. Studenten leren hoe sattva, rajas en tamas zich kunnen uitdrukken in persoonlijkheid, gedrag, emotionele reacties en individuele psychologische eigenschappen.

Daarbij worden onder andere behandeld:

- de eigenschappen en functies van manas;
- sattva, rajas en tamas en hun invloed op de geest;
- mānasika prakṛti;
- verschillende persoonlijkheidstrekken en persoonlijkheidstypen;
- gezonde en ongezonde toestanden van de geest;
- citta vṛtti – bewegingen en tendensen van de geest;
- citta kleśa – factoren die psychisch lijden veroorzaken;
- oorzaken en kenmerken van mentale verstoringen;
- persoonlijkheidsproblematiek en persoonlijkheidsstoornissen vanuit Ayurvedisch perspectief;
- de wisselwerking tussen mentale en lichamelijke verstoringen.

Hierdoor wordt het Ayurvedische mensbeeld verder uitgebreid en leert de student naast lichamelijke constitutie ook mentale constitutie, persoonlijkheid en gedrag mee te nemen in het begrijpen van de cliënt.

15. Dravya Guṇa – eigenschappen en werking van substanties

Dravya Guṇa vormt de basis voor het Ayurvedische begrip van de eigenschappen en werking van voeding, kruiden en andere substanties.

Studenten leren substanties onder andere beoordelen vanuit:

- rasa – smaak;
- anu-rasa – secundaire smaak;
- guṇa – eigenschappen;
- virya – werkingskracht;
- vipāka – effect na de vertering;
- prabhāva – bijzondere of specifieke werking.

Hierdoor leren studenten begrijpen waarom verschillende substanties verschillende effecten hebben op het lichaam en hoe deze effecten vanuit Ayurvedische principes kunnen worden beoordeeld.

Deze kennis vormt een verdere verdieping van de voedingsleer en legt tegelijkertijd een belangrijk fundament voor het begrijpen van Ayurvedische kruiden en andere therapeutische substanties.

16. Bhaiṣajya Kalpanā – Ayurvedische bereidingen

Binnen Bhaiṣajya Kalpanā maken studenten kennis met de traditionele principes voor het bereiden en toedienen van Ayurvedische middelen.

De vijf klassieke basisbereidingen worden behandeld:

- svarasa – vers sap;
- kalka – pasta;
- kvātha – afkooksel;
- śīta – koude infusie;
- phāṇṭa – warme infusie.



EISRA - Opleiding Ayurvedic Practitioner

Copyright © 2026 EISRA. Alle rechten voorbehouden.

Daarnaast komen onder andere avaleha, bhasma, olie- en ghee-bereidingen, āsava en ariṣṭa aan bod. Ook wordt aandacht besteed aan dosering en anupāna, zodat studenten leren begrijpen hoe de gekozen substantie, bereidingswijze, hoeveelheid en manier van toedienen gezamenlijk de uiteindelijke toepassing bepalen.

17. Srotas – de kanalen van het lichaam

Binnen Ayurveda wordt het lichaam beschreven als een netwerk van srotas: kanalen en transportsystemen waardoor verschillende stoffen en fysiologische processen plaatsvinden.

Studenten bestuderen de belangrijkste srotas voor onder andere:

- ademhaling;
- vocht;
- voeding;
- rasa;
- rakta;
- mām̐sa;
- meda;
- asthi;
- majjā;
- śukra;
- urine;
- ontlasting;
- zweet.

Ook wordt het concept srotoduṣṭi, verstoring van deze kanalen, behandeld. Hiermee ontstaat een uitgebreider inzicht in de manier waarop verschillende fysiologische processen binnen Ayurveda met elkaar verbonden zijn en hoe verstoringen zich in het lichaam kunnen ontwikkelen.

18. Nidāna Pañcaka – het onderzoeken en begrijpen van ziekte

In dit hoofdstuk komt een groot gedeelte van de kennis uit beide studiejaar samen. Studenten leren een ziekteproces systematisch analyseren volgens Nidāna Pañcaka:

- nidāna – oorzaken;
- pūrvarūpa – voortekenen en vroege symptomen;
- rūpa – manifeste symptomen;
- upaśaya – factoren die klachten verminderen of verergeren;
- samprāpti – het proces waardoor een ziekte zich ontwikkelt.

Ook Ṣaṭkriyākāla, de verschillende ontwikkelingsstadia van een ziekteproces, wordt behandeld.

Dit is belangrijk voor de preventieve benadering van Ayurveda: studenten leren begrijpen hoe een verstoring zich geleidelijk kan ontwikkelen en waarom vroegtijdige herkenning mogelijkheden biedt om in te grijpen voordat een ziekteproces verder gevorderd is.

Daarnaast wordt onderscheid gemaakt tussen:

Roga Parīkṣā – het onderzoeken van het ziektebeeld;

en

Rogi Parīkṣā – het onderzoeken van de individuele persoon.



EISRA - Opleiding Ayurvedic Practitioner

Copyright © 2026 EISRA. Alle rechten voorbehouden.

Daarbij maken studenten kennis met:

- Trividha Parīkṣā;
- Aṣṭavidha Parīkṣā;
- Daśavidha Parīkṣā.

Hiermee leren studenten verschillende aspecten van de cliënt en diens toestand systematisch te beoordelen en de kennis uit de eerdere hoofdstukken samen te brengen in een Ayurvedisch totaalbeeld.

Uitbreiding van het praktische repertoire in het tweede jaar

In het tweede studiejaar wordt het praktische behandelrepertoire aanzienlijk verder uitgebreid.

Naast verdere verdieping in abhyanga en svedana maken studenten kennis met verschillende gespecialiseerde Ayurvedische procedures, waaronder:

- marma-massage;
- śirodhārā – waarbij gedurende een bepaalde tijd een continue stroom van vloeistof, doorgaans warme olie, over het voorhoofd wordt geleid;
- kaṭi vasti – een lokale toepassing waarbij warme olie gedurende een bepaalde tijd ter hoogte van de onderrug wordt vastgehouden;
- verschillende andere lokale en lichaamsgerichte Ayurvedische toepassingen met olie en warmte.

Het doel is daarbij niet uitsluitend om een procedure technisch te leren uitvoeren.

Studenten leren ook waarom, wanneer en bij wie een bepaalde behandeling kan worden toegepast. Er wordt aandacht besteed aan voorbereiding, keuze van olie en andere middelen, uitvoering, nazorg, indicaties, contra-indicaties en voorzorgsmaatregelen.

De praktische behandelingen worden daarmee steeds verbonden met de theoretische kennis uit de opleiding en afgestemd op factoren zoals prakṛti, doṣische verstoring, agni, āma, seizoen, leeftijd en algemene toestand van de cliënt.

Derde studiejaar – klinische verdieping

19. Pañcakarma

In het derde studiejaar wordt uitgebreid kennisgemaakt met Pañcakarma, het klassieke Ayurvedische systeem van intensieve reinigings- en behandelprocedures.

Studenten leren eerst de principes van pūrva karma: de voorbereidende behandelingen die voorafgaan aan de hoofdprocedures. Daarbij worden snehana (oleatie) en svedana (warmte- en zweettherapie) uitgebreid bestudeerd. De kennis van abhyanga uit de eerdere studie jaren wordt verder verdiept. Er wordt uitgebreider gekeken naar verschillende vormen van externe en interne oleatie, de keuze van middelen, indicaties, contra-indicaties, voorbereiding en de manier waarop deze behandelingen aan de individuele cliënt worden aangepast.

Ook de verschillende toepassingen van mūrdha taila, waarbij olie rondom het hoofd wordt toegepast, komen aan bod:

- śiro abhyanga;
- śirodhārā;
- śiro picchu;
- śiro vasti.



EISRA - Opleiding Ayurvedic Practitioner

Copyright © 2026 EISRA. Alle rechten voorbehouden.

Daarnaast worden verschillende lokale oliebehandelingen behandeld, waaronder kaṭi vasti, grīva vasti, jānu vasti, netra vasti/akṣītarpaṇa en kaṇa pūraṇa, naast andere lokale toepassingen.

De student verdiept zich vervolgens in svedana en de verschillende manieren waarop warmte therapeutisch kan worden ingezet.

Ook worden de belangrijkste klassieke Pañcakarma-procedures bestudeerd:

- Vamana – therapeutisch geïnduceerde emesis;
- Virecana – therapeutische purgatie;
- Vasti – verschillende therapeutische toepassingen via het rectum;
- Nasya – toediening van therapeutische substanties via de neus;

Van deze procedures worden onder andere de Ayurvedische rationale, verschillende vormen, indicaties, contra-indicaties, voorbereiding, uitvoering, beoordeling en mogelijke complicaties bestudeerd.

Ook paścāt karma, de zorg en opbouw na een intensieve behandeling, komt aan bod.

Het doel is dat studenten begrijpen waar Pañcakarma binnen het volledige Ayurvedische behandelstelsel thuishoort, hoe een procedure wordt geselecteerd en welke voorbereidende en herstellende fasen daarbij noodzakelijk zijn.

20. Rasāyana – behoud en versterking van gezondheid

Rasāyana vormt een belangrijk onderdeel van de preventieve en herstellende kant van Ayurveda.

Studenten bestuderen de klassieke definitie en doelstellingen van rasāyana en leren hoe deze benadering traditioneel wordt gebruikt ter ondersteuning van vitaliteit, lichamelijke weerbaarheid en gezond ouder worden.

Er wordt aandacht besteed aan:

- doelstellingen en functies van rasāyana;
- indicaties en contra-indicaties;
- selectie van passende rasāyana-middelen;
- verschillende vormen van rasāyana karma;
- interne en externe benaderingen;
- ācāra rasāyana – leefstijl en gedrag als onderdeel van gezondheidsbevordering;
- praktische principes voor de toepassing van rasāyana.

Hiermee leren studenten dat Ayurvedische behandeling niet uitsluitend gericht is op ziekte. Het behouden en versterken van gezondheid vormt eveneens een centraal onderdeel van de Ayurvedische praktijk.

21. Manas Roga – Ayurvedische psychiatrie

De kennis van manas, triṣṇa en mānasika prakṛti uit het tweede studiejaar wordt verder ontwikkeld richting Manas Roga, de Ayurvedische benadering van psychische en neurologische ziektebeelden.

Studenten verdiepen zich in de relatie tussen buddhi, geest, tri-doṣa en triṣṇa en leren hoe mentale verstoringen vanuit klassieke Ayurvedische principes kunnen worden geanalyseerd.

Naast algemene classificatie en behandelprincipes worden verschillende psychische en neurologische ziektebeelden besproken, waaronder angst- en depressieve toestanden, epilepsie, aandachtsproblematiek, neurodegeneratieve aandoeningen en burn-out.



EISRA - Opleiding Ayurvedic Practitioner

Copyright © 2026 EISRA. Alle rechten voorbehouden.

Hierbij wordt steeds de verbinding gelegd met de eerder bestudeerde Ayurvedische fysiologie, psychologie, voeding, leefstijl en behandelprincipes.

22. Strī Roga – gynaecologie en obstetrie

Binnen Strī Roga verdiepen studenten zich in de Ayurvedische benadering van de vrouwelijke fysiologie en gezondheid.

De anatomie en fysiologie van het vrouwelijke voortplantingssysteem worden besproken, waarna verschillende gynaecologische verstoringen en algemene behandelprincipes worden behandeld.

Onderwerpen zijn onder andere:

- menstruatie en menstruatiestoornissen;
- amenorroe en dysmenorroe;
- abnormaal bloedverlies;
- vaginale afscheiding;
- vruchtbaarheidsproblematiek;
- menopauze;
- conceptie en zwangerschap.

Daarnaast wordt kennisgemaakt met Prasūti Tantra, de Ayurvedische obstetrie. Studenten bestuderen onder andere de ontwikkeling van het embryo, voeding en leefstijl gedurende de verschillende fasen van de zwangerschap en de klassieke Ayurvedische zorg rondom de zwangere vrouw.

23. Kaumāra Bhṛtya – kindergeneeskunde

Kaumāra Bhṛtya is de klassieke Ayurvedische discipline die zich bezighoudt met de gezondheid en ontwikkeling van het kind.

Studenten bestuderen de zorg voor moeder en kind vanaf de eerste levensfase. Daarbij wordt aandacht besteed aan borstvoeding, eigenschappen en verstoringen van moedermelk, spenen, tandontwikkeling en voeding van het jonge kind.

Vervolgens worden verschillende neonatale en pediatrische aandoeningen besproken, waaronder spijsverteringsproblemen, obstipatie, diarree, hoest- en ademhalingsproblemen, koorts en voedingsgerelateerde verstoringen.

Hierdoor leren studenten dat leeftijd en ontwikkelingsfase belangrijke factoren zijn bij het bepalen van een Ayurvedische benadering.

24. Vājīkaraṇa – voortplanting en reproductieve gezondheid

Binnen Vājīkaraṇa wordt de klassieke Ayurvedische benadering van voortplantingskracht en reproductieve gezondheid behandeld.

Studenten bestuderen de doelstellingen, indicaties en contra-indicaties van vājīkaraṇa en de eigenschappen van verschillende klassieke vājīkaraṇa-middelen.

Ook worden verschillende verstoringen van de reproductieve functie besproken, waaronder verminderde vruchtbaarheid, erectiele problematiek, vroegtijdige ejaculatie en andere verstoringen die binnen de klassieke Ayurvedische literatuur onder vājīkaraṇa worden beschreven.

25. Klinische ziektebeelden en behandelstrategieën

In dit omvangrijke hoofdstuk komt een groot deel van de kennis uit de eerste drie studie jaren samen.

Studenten leren verschillende Ayurvedische behandelstrategieën kennen, waaronder *saṃtarpaṇa* en *apatarpaṇa*, evenals principes als *laṅghana*, *laṅghana-pācana* en *doṣa-avasecana*. Vervolgens worden talrijke veelvoorkomende ziektebeelden vanuit Ayurvedisch perspectief bestudeerd.

Daaronder vallen onder andere aandoeningen en klachten rondom:

- spijsvertering en stofwisseling;
- luchtwegen;
- huid;
- gewrichten;
- zenuwstelsel;
- cardiovasculaire gezondheid;
- urinewegen;
- menstruatie en voortplanting;
- slaap;
- mentale gezondheid;
- metabole verstoringen.

Voorbeelden zijn *amlā pitta* (brandend maagzuur), *pāṇḍu* (bloedarmoede), obstipatie, astma en bronchiale problematiek, diabetes mellitus, eczeem, jicht, hoge bloeddruk, slapeloosheid, migraine, obesitas, aambeien, urinewegproblematiek en *āmavāta*.

Ook het Ayurvedische concept *kṛmi* en de klassieke benadering van micro-organismen en antimicrobiële planten wordt besproken.

Het doel is niet het uit het hoofd leren van losse protocollen. Studenten leren juist om de kennis van *nidāna*, *samprāpti*, *doṣa*, *agni*, *āma*, *dhātu*, *mala*, *srotas*, voeding, leefstijl en therapeutische middelen samen te brengen om een ziektebeeld systematisch te analyseren.

26. Approach to Treatment – van analyse naar behandelplan

Aan het einde van het derde studiejaar wordt de opgebouwde kennis verder samengebracht in een systematische benadering van behandeling.

Studenten leren hoe de verschillende behandelprincipes worden geclassificeerd en hoe op basis van de toestand van de cliënt een passende therapeutische richting wordt gekozen.

De centrale vraag verschuift hiermee van:

“Welke Ayurvedische begrippen zijn hier aanwezig?”

naar:

“Wat heeft deze specifieke cliënt, met dit ziekteproces, op dit moment nodig?”

Hiermee vormt dit hoofdstuk de overgang van theoretische en klinische kennis naar het zelfstandig leren opbouwen van een Ayurvedisch behandelplan.



EISRA - Opleiding Ayurvedic Practitioner

Copyright © 2026 EISRA. Alle rechten voorbehouden.

Praktijk in het derde studiejaar

Ook het praktische onderwijs wordt in het derde studiejaar verder verdiept.

De student beschikt inmiddels over ervaring met onder andere abhyanga, svedana, marma, śirodhārā, kṛtī vasti en andere lokale olie- en warmtetoepassingen. In het derde jaar wordt deze basis verder uitgebouwd en verfijnd.

Er wordt uitgebreider gewerkt met olieprocedures en gespecialiseerde Ayurvedische behandelvormen. De student leert behandelingen steeds beter af te stemmen op de constitutie, aanwezige došische verstoring, agni, āma, kracht van de cliënt, seizoen en het specifieke behandel doel.

Daarbij wordt niet alleen gekeken naar de technische uitvoering, maar vooral naar de klinische besluitvorming rondom de behandeling: wanneer kies je een bepaalde procedure, wanneer juist niet, welke olie of andere substantie past hierbij en hoe plaats je de behandeling binnen een breder behandelplan?

Het praktische onderwijs sluit daarmee steeds nauwer aan op de klinische kennis die in het derde studiejaar wordt ontwikkeld.

Vierde studiejaar – van kennis naar klinische praktijk

Het vierde studiejaar heeft een ander karakter dan de eerste drie jaren.

Er worden niet simpelweg nieuwe hoofdstukken aan de theorie toegevoegd. Het doel is juist om de omvangrijke kennis uit de voorgaande jaren te integreren en daadwerkelijk klinisch te leren gebruiken.

De nadruk ligt daarom op herhaling en verdieping, casuïstiek, klinische besluitvorming, praktische vaardigheden, zelfstandig onderzoek en praktijkervaring.

Verdieping

Vierdejaarsstudenten krijgen opnieuw de mogelijkheid om alle Ayurvedische lesweekenden uit het derde studiejaar bij te wonen.

Hierdoor kunnen complexe onderwerpen zoals Pañcakarma, Rasāyana, Manas Roga, Strī Roga, Kaumāra Bhr̥tya, Vājīkaraṇa en de behandeling van verschillende ziektebeelden opnieuw worden bestudeerd, nu vanuit een hoger kennisniveau en met meer klinische ervaring.

Het is verplicht om in het vierde studiejaar minimaal twee van deze lesweekenden opnieuw bij te wonen.

Deze herhaling is bewust onderdeel van de opleiding. Naarmate de student meer kennis en praktijkervaring ontwikkelt, kunnen dezelfde onderwerpen op een steeds dieper niveau worden begrepen en met elkaar worden verbonden.

Twee lesweekenden Casuïstiek

Een belangrijk onderdeel van het vierde studiejaar bestaat uit twee volledige lesweekenden gericht op casuïstiek en klinische praktijk.

Tijdens deze weekenden worden patiëntcasussen systematisch onderzocht.

Studenten oefenen met het samenbrengen van onder andere:



EISRA - Opleiding Ayurvedic Practitioner

Copyright © 2026 EISRA. Alle rechten voorbehouden.

prakṛti, doṣa, agni, āma, dhātu, mala, srotas, nidāna, pūrvarūpa, rūpa, upaśaya, samprāpti en śaṭkriyākāla.

De student leert uit een grote hoeveelheid informatie de klinisch relevante verbanden te herkennen en deze om te zetten in een samenhangende Ayurvedische beoordeling.

Vervolgens wordt gewerkt aan de opbouw van een behandelstrategie, waarbij onder andere voeding, leefstijl, kruiden, dagelijkse routines en passende Ayurvedische behandelingen met elkaar worden gecombineerd.

Tijdens deze weekenden worden daarnaast praktische vaardigheden voor de klinische praktijk verder ontwikkeld. Niet alleen theoretische kennis, maar juist het leren onderzoeken, redeneren, keuzes maken en begeleiden van een cliënt staat centraal.

Scriptie en scriptiebegeleiding

In het vierde studiejaar schrijft iedere student een scriptie.

Hiermee laat de student zien in staat te zijn zich zelfstandig en op niveau te verdiepen in een onderwerp binnen Ayurveda, relevante informatie te verzamelen en deze op een gestructureerde en inhoudelijk onderbouwde manier uit te werken.

Gedurende het studiejaar zijn er drie afzonderlijke scriptiebegeleidingssessies.

Tijdens deze sessies worden studenten begeleid bij onder andere het formuleren en afbakenen van het onderwerp, de opbouw van de scriptie, het werken met bronnen en het ontwikkelen van een samenhangende inhoudelijke argumentatie.

Verplichte drieweekse stage

Een belangrijk onderdeel van het vierde studiejaar is de verplichte stage van drie weken.

Tijdens deze stage krijgt de student de mogelijkheid om Ayurveda in een klinische omgeving te ervaren en de verbinding te leggen tussen de kennis uit de opleiding en de dagelijkse praktijk.

De stage vormt daarmee een belangrijk onderdeel van de ontwikkeling van student naar Ayurvedic Practitioner.

Aan de drieweekse stage zijn aparte kosten verbonden. Deze kosten vallen niet onder het reguliere collegegeld van het vierde studiejaar.

Wat kun je na afronding van de vierjarige opleiding?

Na vier jaar heeft de student een ontwikkeling doorgemaakt van de fundamentele principes van Ayurveda naar het systematisch onderzoeken en begeleiden van cliënten vanuit een breed Ayurvedisch perspectief.

Waar in het eerste jaar het fundament wordt gelegd in constitutie, doṣa, voeding, leefstijl, agni, dhātu en preventie, wordt dit in het tweede jaar uitgebreid met onder andere Ayurvedische voedingsleer, psychologie, dravya guṇa, srotas en ziekteanalyse.

In het derde jaar verschuift de opleiding vervolgens nadrukkelijk richting klinische Ayurveda en de behandeling van ziektebeelden.

Het vierde jaar brengt deze verschillende onderdelen uiteindelijk samen in casuïstiek, klinische besluitvorming, praktijkvaardigheden, zelfstandig onderzoek en stage.



EISRA - Opleiding Ayurvedic Practitioner

Copyright © 2026 EISRA. Alle rechten voorbehouden.

Na afronding van de opleiding is de Ayurvedic Practitioner onder andere in staat om:

- een uitgebreide Ayurvedische anamnese af te nemen en de cliënt systematisch te onderzoeken;
- prakṛti en aanwezige doṣische verstoringen te beoordelen;
- agni, āma, dhātu, mala, ojas en srotas in de beoordeling te betrekken;
- met Nidāna Pañcaka en Śaṭkriyākāla de oorsprong en ontwikkeling van een ziekteproces te analyseren;
- Roga Parīkṣā en Rogī Parīkṣā te gebruiken om zowel het ziektebeeld als de individuele cliënt te beoordelen;
- een samprāpti, oftewel een Ayurvedische analyse van het ziekteproces, op te bouwen;
- verschillende veelvoorkomende ziektebeelden vanuit Ayurvedisch perspectief te analyseren;
- een individueel behandelplan op te stellen waarin voeding, leefstijl, kruiden en praktische Ayurvedische behandelingen met elkaar worden gecombineerd;
- uitgebreide voedingsprotocollen op te stellen op basis van constitutie, ziekteproces, agni, doṣa, seizoen, klimaat en individuele omstandigheden;
- Ayurvedische kruiden en andere substanties te begrijpen vanuit rasa, guṇa, vīrya, vipāka en prabhāva;
- kennis van mānasika prakṛti en Ayurvedische psychologie mee te nemen in het begrijpen en begeleiden van de cliënt;
- de belangrijkste principes van Pañcakarma en de voorbereidende en herstellende procedures te begrijpen;
- verschillende Ayurvedische olie-, warmte- en lichaamsbehandelingen verantwoord toe te passen en deze af te stemmen op de individuele cliënt;
- vanuit Ayurvedisch perspectief te werken met preventie, gezondheidsbevordering en ondersteuning bij verschillende ziektebeelden;
- casuïstiek systematisch uit te werken en klinische keuzes inhoudelijk te onderbouwen.

De vierjarige opleiding is daarmee opgebouwd als één doorgaande ontwikkeling: eerst leren begrijpen hoe Ayurveda naar de gezonde mens kijkt, vervolgens leren herkennen hoe het evenwicht wordt verstoord, daarna leren begrijpen hoe ziekte zich ontwikkelt en uiteindelijk leren hoe deze kennis bij een individuele cliënt kan worden samengebracht tot een onderbouwde Ayurvedische behandelstrategie.

Opbouw van de opleiding per leerjaar

De opleiding is opgebouwd over vier leerjaren. In de eerste drie leerjaren bestaat ieder jaar uit een combinatie van theoretisch Ayurveda-onderwijs, praktijkonderwijs en GMBA-onderwijs (geïntegreerde moderne medische basiskennis, waarin anatomie, fysiologie en pathologie worden behandeld binnen de context van Ayurveda). Het vierde leerjaar heeft een andere opbouw en staat meer in het teken van verdieping, zelfstandigheid, scriptiebegeleiding en de stage in India.

Opbouw leerjaar 1 t/m 3

Ieder van de eerste drie leerjaren bestaat uit in totaal negen lesweekenden:

- 6 Ayurveda theorielesweekenden
- 1 Ayurveda praktijklesweekend
- 2 GMBA-lesweekenden (geïntegreerde moderne medische basiskennis, waarin anatomie, fysiologie en pathologie worden behandeld binnen de context van Ayurveda)

Opbouw Ayurveda theorielesweekenden leerjaar 1 t/m 3

Per leerjaar worden zes weekenden besteed aan de theoretische studie van Ayurveda. De lesstof wordt gedurende de opleiding stapsgewijs opgebouwd, waarbij ieder leerjaar voortbouwt op de kennis uit het voorgaande jaar.



EISRA - Opleiding Ayurvedic Practitioner

Copyright © 2026 EISRA. Alle rechten voorbehouden.

Een theorielesweekend bestaat uit twee lesdagen:

Zaterdag: 10:00–17:00

Zondag: 10:00–17:00

Van 13:00 tot 14:00 is er een lunchpauze. Daarnaast wordt na ongeveer iedere anderhalf uur onderwijs een korte pauze ingelast.

Opbouw Ayurveda praktijklesweekend leerjaar 1 t/m 3

Ieder leerjaar van jaar 1 t/m 3 bevat één volledig praktijkweekend. Tijdens deze weekenden staat het praktisch leren en uitvoeren van ayurvedische vaardigheden en behandelingen centraal.

Ook het praktijkweekend vindt plaats op:

Zaterdag: 10:00–17:00

Zondag: 10:00–17:00

Van 13:00 tot 14:00 is er een lunchpauze en na ongeveer iedere anderhalf uur onderwijs wordt een korte pauze gehouden.

Opbouw GMBA-lesweekenden leerjaar 1 t/m 3

Naast het Ayurveda-onderwijs worden ieder leerjaar twee GMBA-lesweekenden gevolgd.

Deze weekenden bestaan eveneens uit twee volledige lesdagen:

Zaterdag: 10:00–17:00

Zondag: 10:00–17:00

Van 13:00 tot 14:00 is er een lunchpauze en na ongeveer iedere anderhalf uur onderwijs wordt een korte pauze gehouden.

Opbouw vierde leerjaar

Het vierde leerjaar heeft een andere opbouw dan de eerste drie jaren. De nadruk verschuift naar verdieping van de reeds opgedane kennis, verdere ontwikkeling richting de beroepspraktijk, het schrijven van de scriptie en het opdoen van praktijkervaring tijdens de stage in India.

Opbouw Ayurveda theorielesweekenden vierde leerjaar

Vierdejaarsstudenten mogen alle zes de Ayurveda theorielesweekenden van het derde leerjaar opnieuw volgen. Hiermee krijgen zij de mogelijkheid om belangrijke onderwerpen opnieuw te bestuderen en hun kennis verder te verdiepen.

Het is verplicht om in het vierde leerjaar minimaal twee van deze theorielesweekenden te volgen.

Studenten mogen er zelf voor kiezen om meer weekenden te volgen en kunnen, indien gewenst, alle zes de theorielesweekenden opnieuw bijwonen.



EISRA - Opleiding Ayurvedic Practitioner

Copyright © 2026 EISRA. Alle rechten voorbehouden.

De lestijden zijn:

Zaterdag: 10:00–17:00

Zondag: 10:00–17:00

Met een lunchpauze van 13:00 tot 14:00 en een korte pauze na ongeveer iedere anderhalf uur onderwijs.

Opbouw Praktijkonderwijs vierde leerjaar

In het vierde leerjaar is geen afzonderlijk Ayurveda praktijklesweekend opgenomen.

Een vierdejaarsstudent die bepaalde praktische vaardigheden nogmaals wil oefenen, kan een praktijkweekend van het derde leerjaar bijwonen. Hiervoor dient de student vooraf toestemming te vragen. Deelname is afhankelijk van de beschikbare ruimte en mogelijkheden binnen het betreffende praktijkweekend.

Opbouw GMBA-lesweekenden vierde leerjaar

In het vierde leerjaar is deelname aan twee GMBA-lesweekenden verplicht.

Deze vinden plaats op:

Zaterdag: 10:00–17:00

Zondag: 10:00–17:00

Met een lunchpauze van 13:00 tot 14:00 en een korte pauze na ongeveer iedere anderhalf uur onderwijs.

Opbouw Scriptiebegeleiding vierde leerjaar

Tijdens het vierde leerjaar volgen studenten drie verplichte scriptiebegeleidingssessies.

Iedere scriptiebegeleidingssessie bestaat uit één volledige lesdag, die afhankelijk van de planning op een zaterdag of zondag kan plaatsvinden.

Lestijd: 10:00–17:00

Lunchpauze: 13:00–14:00

Daarnaast wordt na ongeveer iedere anderhalf uur een korte pauze gehouden.

Tijdens deze dagen worden studenten begeleid bij het ontwikkelen en uitwerken van hun scriptie en het succesvol afronden van dit onderdeel van de opleiding.

Opbouw twee lesweekenden Casuïstiek vierde leerjaar

Tijdens het vierde leerjaar volgen studenten twee verplichte casuïstiek lesweekenden.

Deze vinden plaats op:

Zaterdag: 10:00–17:00

Zondag: 10:00–17:00

Met een lunchpauze van 13:00 tot 14:00 en een korte pauze na ongeveer iedere anderhalf uur onderwijs.



EISRA - Opleiding Ayurvedic Practitioner

Copyright © 2026 EISRA. Alle rechten voorbehouden.

Opbouw drieweekse stage in India vierde leerjaar

Een belangrijk en verplicht onderdeel van het vierde leerjaar is de drieweekse stage in India.

Tijdens deze drie weken maken studenten intensief kennis met Ayurveda binnen de dagelijkse praktijk in India. De stage is zo opgebouwd dat theorie en praktijk iedere stagedag direct met elkaar worden verbonden.

De stage vindt plaats van:

Maandag t/m zaterdag – volledige stagedagen

De dag begint vroeg in de ochtend met yoga. Daarna volgt in de ochtend theoretisch onderwijs over de ayurvedische procedure of behandeling die die dag centraal staat. Studenten leren hierbij onder andere de achterliggende principes, het doel en de praktische uitvoering van de betreffende procedure.

Vanaf de middag verschuift de nadruk naar de praktijk. De procedure die in de ochtend theoretisch is behandeld, wordt vervolgens praktisch uitgevoerd en geoefend. Op deze manier maken studenten steeds de verbinding tussen het begrijpen van een behandeling en het daadwerkelijk leren uitvoeren ervan.

Deze dagelijkse opbouw – yoga in de vroege ochtend, theorie in de ochtend en praktische uitvoering vanaf de middag – wordt gedurende de stage gebruikt om de reeds opgedane kennis verder te verdiepen en praktische vaardigheden intensief te ontwikkelen.

Gedurende drie weken nemen studenten van maandag tot en met zaterdag deel aan het stageprogramma. De zondag is geen reguliere stagedag.

De stage vormt daarmee een intensief praktijkonderdeel van het vierde leerjaar en van de afronding van de opleiding tot Ayurvedic Practitioner.

Geïntegreerde Medische Basiskennis binnen Ayurveda (GMBA)

Naast de ayurvedische theorie en praktijk vormt GMBA – Geïntegreerde Medische Basiskennis binnen Ayurveda een vast onderdeel van de opleiding.

In de eerste drie leerjaren volgen studenten ieder jaar twee GMBA-lesweekenden. Ook in het vierde leerjaar worden twee GMBA-lesweekenden gevolgd.

Binnen GMBA worden onderwerpen uit de moderne medische basiskennis, zoals anatomie, fysiologie en pathologie, behandeld en gekoppeld aan de onderwerpen die de student binnen Ayurveda bestudeert.

Het uitgangspunt is dat een Ayurvedic Practitioner niet alleen het ayurvedische perspectief leert begrijpen, maar ook voldoende kennis ontwikkelt van de bouw en normale werking van het menselijk lichaam en van belangrijke ziekteprocessen zoals deze binnen de moderne geneeskunde worden beschreven.

Daarbij wordt onder andere aandacht besteed aan:

- Anatomie: de bouw en ligging van organen, weefsels en verschillende structuren van het menselijk lichaam.
- Fysiologie: de normale werking van organen en orgaansystemen en de processen waarmee het lichaam zijn functies in stand houdt.
- Pathologie: het ontstaan, verloop en de belangrijkste kenmerken van verschillende ziektebeelden.
- Medische terminologie: het leren begrijpen en gebruiken van belangrijke medische begrippen.
- Herkennen van klachten en ziektebeelden: studenten leren klachten niet uitsluitend vanuit Ayurveda te bekijken, maar ontwikkelen ook inzicht in mogelijke moderne medische verklaringen.



EISRA - Opleiding Ayurvedic Practitioner

Copyright © 2026 EISRA. Alle rechten voorbehouden.

- Rode vlaggen: het leren herkennen van klachten en symptomen waarbij ayurvedische begeleiding niet voldoende is en waarbij een cliënt naar een huisarts of andere reguliere zorgverlener moet worden verwezen.
- Grenzen van de eigen deskundigheid: studenten leren onderscheid maken tussen situaties waarin zij binnen hun eigen vakgebied kunnen werken en situaties waarin medische diagnostiek of behandeling noodzakelijk is.
- Verantwoord samenwerken en doorverwijzen: aandacht voor de positie van de Ayurvedic Practitioner naast de reguliere gezondheidszorg.

Integratie met Ayurveda

GMBA wordt bewust geïntegreerd aangeboden. De moderne medische kennis staat daardoor niet volledig los van de ayurvedische lesstof.

Wanneer bijvoorbeeld binnen Ayurveda een bepaald orgaan, lichaamswefsel, fysiologisch proces of ziektebeeld wordt bestudeerd, helpt de medische basiskennis de student om tegelijkertijd te begrijpen hoe dit vanuit anatomisch, fysiologisch en pathologisch perspectief wordt beschreven.

Het doel hiervan is niet om Ayurveda en moderne geneeskunde als hetzelfde systeem te presenteren. Het zijn verschillende medische denkkaders met een eigen terminologie en manier van kijken naar gezondheid en ziekte. Studenten leren juist om beide perspectieven van elkaar te onderscheiden en tegelijkertijd te begrijpen waar relevante verbindingen kunnen worden gelegd.

Hierdoor ontwikkelt de student gedurende de opleiding een breder begrip van het menselijk lichaam en leert hij of zij ayurvedische kennis op een verantwoordelijke manier toe te passen binnen de huidige Nederlandse gezondheidscontext.

GMBA is geen afzonderlijk MBK-diploma

Het is belangrijk om hierbij onderscheid te maken tussen GMBA en een afzonderlijke opleiding Medische Basiskennis (MBK).

GMBA is onderdeel van onze eigen Ayurveda-opleiding en is bedoeld om moderne medische basiskennis te integreren in de ontwikkeling van onze studenten tot Ayurvedic Practitioner.

Het volgen van de GMBA-weekenden leidt echter niet tot een afzonderlijk erkend MBK-diploma en dient niet als vervanging voor een MBK-diploma wanneer een beroepsvereniging of andere organisatie dit als afzonderlijke toelatingseis stelt.

Dit sluit aan bij onze keuze om studenten uitgebreid inhoudelijk op te leiden in Ayurveda en tegelijkertijd de moderne medische basiskennis mee te geven die belangrijk is om op een verantwoorde manier met cliënten te kunnen werken.

Accreditatie en beroepsmogelijkheden

Wij vinden het belangrijk om te benoemen dat wij toekomstige studenten niet langer een geaccrediteerde opleiding aanbieden.

EISRA is sinds 2014 geaccrediteerd geweest voor haar Ayurveda-opleiding. De laatste accreditatieperiode loopt tot 2027. De vierjarige opleiding tot Ayurvedic Practitioner was voor 200 EC geaccrediteerd door de SNRO (Stichting Nederlands Register voor Opleidingen). Het binnen de opleiding aangeboden programma Medische Basiskennis (MBK) was voor 40 EC geaccrediteerd door CPION.



EISRA - Opleiding Ayurvedic Practitioner

Copyright © 2026 EISRA. Alle rechten voorbehouden.

Na meer dan tien jaar binnen dit accreditatiestelsel te hebben gewerkt, heeft EISRA bewust besloten om na afloop van de laatste accreditatieperiode geen heraccrediatie aan te vragen. De opleidingen worden daarna inhoudelijk voortgezet, maar toekomstige EISRA-diploma's zullen NIET langer geaccrediteerd zijn. Ook verstrekt EISRA na afloop van deze periode geen door CPION geaccrediteerd MBK-diploma meer.

Kort na ons besluit heeft de SNRO ook kenbaar gemaakt haar accreditatieactiviteiten en keurmerk gefaseerd af te bouwen en uiteindelijk te beëindigen. Hoewel dit voor EISRA niet de reden is geweest waarom er besloten is om niet voor een heraccrediatie te gaan, laat dit wel zien hoe veranderlijk het Nederlandse landschap is rondom accreditatie van complementaire opleidingen.

Onze keuze om de Ayurvedic Practitioner opleiding niet opnieuw te accrediteren heeft te maken met de steeds omvangrijkere administratieve en organisatorische voorwaarden die aan het verkrijgen en behouden van een accreditatie verbonden zijn. Wij hebben besloten dat wij onze opleiding niet langer rondom deze voorwaarden willen organiseren.

Ook kunnen wij ons niet meer vinden in de steeds uitgebreidere eisen die worden gesteld aan het aantal onderwijs- en studie-uren dat binnen de opleiding moet worden verantwoord.

EISRA biedt bewust een deeltijdopleiding aan die te combineren moet blijven met een baan, gezin en andere verantwoordelijkheden. We willen een grondige opleiding aanbieden waarin veel van studenten wordt gevraagd, maar vinden tegelijkertijd dat de studiebelasting realistisch moet blijven.

Door de accreditatie niet voort te zetten, kunnen we meer tijd en energie besteden aan de inhoud en kwaliteit van het Ayurveda-onderwijs zelf, waar wij veel belang aan hechten.

Het wegvallen van de accreditatie betekent concreet dat afgestudeerden zich op basis van onze opleiding niet langer kunnen aansluiten bij een beroepsvereniging waarvoor een geaccrediteerde beroepsopleiding en/of erkend MBK-diploma een toelatingseis is. Hierdoor kunnen consulten in de regel niet door zorgverzekeraars worden vergoed en is de btw-vrijstelling die aan een erkende beroepskwalificatie is gekoppeld, niet van toepassing.

Een geaccrediteerd diploma of lidmaatschap van een beroepsvereniging is echter geen voorwaarde om Ayurveda beroepsmatig te beoefenen. Na afronding van de opleiding kan een afgestudeerde een eigen praktijk voeren en Ayurvedische consulten, voedings- en leefstijladviezen en behandelingen aanbieden, binnen de daarvoor geldende Nederlandse wet- en regelgeving.

Het is dan ook mogelijk om een professionele en succesvolle Ayurveda-praktijk op te bouwen zonder aangesloten te zijn bij een beroepsvereniging. Hoewel een goedlopende praktijk niet afhangt van een accreditatie, maar van kennis, integriteit, ervaring en kwaliteit die iemand levert, vinden wij het wel belangrijk dat dit gegeven wordt meegenomen in het besluit bij het eventueel aangaan van de Ayurvedic Practitioner opleiding.

Opleidingskosten

Onze opleidingen zijn zo opgebouwd dat ieder leerjaar voortbouwt op het voorgaande jaar. Studenten betalen het lesgeld per leerjaar. Het inschrijfgeld en het boekenpakket worden slechts eenmalig betaald bij aanvang van de opleiding.

Het boekenpakket van € 350 bevat de boeken die gedurende de volledige vierjarige opleiding worden gebruikt.

Ayurvedic Practitioner – 4 jaar

De volledige opleiding tot Ayurvedic Practitioner bestaat uit vier leerjaren.



EISRA - Opleiding Ayurvedic Practitioner

Copyright © 2026 EISRA. Alle rechten voorbehouden.

Kosten per leerjaar:

- Inschrijfgeld (eenmalig): € 85
- Boekenpakket voor alle vier de leerjaren (eenmalig): € 350
- Lesgeld eerste leerjaar: € 2.350
- Lesgeld tweede leerjaar: € 2.350
- Lesgeld derde leerjaar: € 2.350
- Lesgeld vierde leerjaar: € 1.350

Verplichte stage in India

Binnen de vierjarige opleiding tot Ayurvedic Practitioner vormt een drieweekse stage in India een verplicht onderdeel van het opleidingstraject.

- Stagekosten voor 3 weken: € 1.750
- Een gedeelde kamer met een medestudent is bij de stagekosten inbegrepen.
- Maaltijdkosten bij PDI voor 3 weken: € 250
- Hiervoor worden dagelijks drie warme vegetarische maaltijden verzorgd.
- Toeslag voor een eigen kamer: € 250
- Vliegtickets zijn niet inbegrepen in de stagekosten en dienen zelf te worden geboekt en betaald.
- Taxikosten in India zijn niet inbegrepen in de stagekosten. Indien gewenst kan aan EISRA worden gevraagd om het taxivervoer te regelen. De kosten hiervan worden apart in rekening gebracht.

Tussentijds afronden

De opleiding is zo opgebouwd dat studenten die aan een langer opleidingstraject beginnen, op bepaalde momenten ook met een afgeronde kwalificatie kunnen stoppen.

Een student die is gestart met de opleiding tot Ayurvedic Technician of Ayurvedic Practitioner en na het eerste leerjaar besluit te stoppen, kan na succesvolle afronding van dat leerjaar afstuderen als Ayurvedisch Massagetherapeut.

Een student die is gestart met de vierjarige opleiding tot Ayurvedic Practitioner en na het tweede leerjaar besluit te stoppen, kan na succesvolle afronding van de eerste twee leerjaren afstuderen als Ayurvedic Technician.

Op deze manier hoeft een student niet vanaf het begin definitief te bepalen of hij of zij het volledige twee- of vierjarige traject zal volgen. Ieder afgerond opleidingsniveau vormt een zelfstandig onderdeel binnen de verdere opbouw van de opleiding.