

# AYURVEDA

WORKSHOP EN LESDAGEN OVERZICHT



# AYURVEDA *PROGRAMMA*

**03**

VOET EN  
ONDERBEENMASSAGE

**04**

AYURVEDA EN NAGELS

**05**

AYURVEDA EN HAREN

**06**

INDIAN HEADMASSAGE

**07**

AYURVEDA DE HUID

**08**

ONLINE INTRODUCTIE  
CURSUS



ons trainingscentrum in Hoogland (Amersfoort)





# VOET- EN ONDERBEENMASSAGE

NA HET VOLGEN VAN DEZE LESDAG BEN JE IN STAAT OM ZELFSTANDIG EEN 'LIEFDEVOLLE BEHANDELING' TE GEVEREN!

Wat maakt de Ayurvedische Voet- en Onderbeenmassage uniek?

- Traditionele wijsheid: Gebaseerd op Ayurvedische principes die meer dan 5000 jaar oud zijn.
- Gezondheid en balans: Behandelt niet alleen symptomen, maar pakt ook onderliggende oorzaken aan door de dosha's (Vata, Pitta, Kapha) in balans te brengen.
- Diepgang: Gebruik van marmapunten (drukpunten) en kruidenoliën voor een holistische benadering.

Voor wie is de cursus bedoeld?

- Masseur, pedicure of schoonheidsspecialist die hun behandelingen willen uitbreiden.
- Iedereen die meer wil leren over Ayurvedische technieken en deze zelfstandig wil toepassen.

Wat leer je tijdens de cursus?

- Ochtend (theorie):
  - Herkennen van de 3 dosha's in de huid.
  - Spijsvertering en weefselopbouw vanuit Ayurvedisch perspectief.
  - Ayurvedische behandeling van huidklachten.
  - Gebruik van kruidenoliën en seizoensgebonden scrubs.
- Middag (praktijk):
  - Het geven van een voetmassage met activering van marmapunten.
  - Gebruik van Ayurvedische producten en technieken.

Praktische informatie:

- Datum: dinsdag 4 februari 2025
- Tijd: 10:00 - 16:30 uur
- Locatie: Van Boetzelaerlaan 22, Hoogland.
- Kosten: €195,-

Gezondheidsvoordelen:

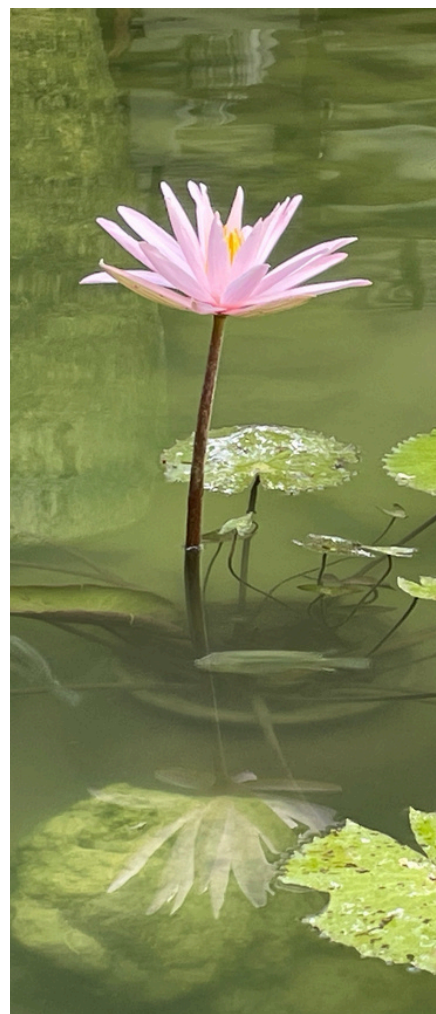
De voetmassage kan helpen bij:

- Droge huid, eczeem en schimmelinfecties.
- Diabetische voet en neuropathie.
- Stress en slapeloosheid.
- Klachten aan botten en gewrichten.

De cursus biedt een prachtige combinatie van wellness, traditionele kennis en praktijkgerichte training, ideaal voor professionals die hun diensten willen verdiepen en verrijken.

Belangrijke aandachtspunten:

- Niet geschikt als je minder dan drie maanden zwanger bent of probeert zwanger te worden.
- Neem oude kleding en handdoeken mee (vanwege oliën).





# AYURVEDA EN DE NAGELS

DEZE LESDAG BIEDT UNIEKE AYURVEDISCHE  
INZICHTEN DIE EEN WAARDEVOLLE  
AANVULLING ZIJN OP WESTERSE KENNIS  
OVER NAGELGEZONDHEID.

De gezondheid van onze nagels weerspiegelt onze algehele gezondheid. In Ayurveda worden nagels beschouwd als 'bijproducten' van het botweefsel. Problemen met nagels duiden vaak op een disbalans in het lichaam, wat vraagt om een aanpak gericht op spijsvertering, voeding en de algehele balans.

Voor wie is deze lesdag bedoeld?

Deze workshop is geschikt voor:

- Ayurveda-therapeuten.
- Schoonheidsspecialisten.
- Nagelstylisten. Het biedt mogelijkheden om:
- De massage en verzorging als zelfstandige behandeling aan te bieden.
- De technieken als aanvulling te gebruiken op bestaande behandelingen.

Wat neem je mee?

- Twee kleine handdoeken (bij voorkeur niet nieuw).
- Gemakkelijk zittende, oudere kleding (door het gebruik van olie).

Wat leer je tijdens de lesdag?

Tijdens deze workshop leer je nagelgezondheid vanuit Ayurvedische principes te begrijpen en toe te passen:

- Theorie over nagelgezondheid: Hoe nagels gevormd worden volgens de drie dosha's (Vata, Pitta en Kapha).
- Klachten herkennen en behandelen: Het leren analyseren en behandelen van klachten zoals broze nagels, ribbels, schimmelinfecties en ontstekingen.
- Spijsvertering en voeding: Hoe een gezonde spijsvertering en voeding de nagels kunnen versterken.
- Praktische vaardigheden:
  - Werken met Ayurvedische verzorgingsproducten voor de nagels.
  - Het geven van een verzorgende handmassage met marmapunten (drukpunten).

Welke klachten kun je behandelen?

De lesdag biedt inzichten voor het ondersteunen bij:

- Droge of broze nagels.
- Ribbels of witte vlekken op nagels.
- Schimmelinfecties (onychomycose).
- Ontstekingen rond de nagelriemen (paronychia)

Praktische informatie:

- Datum: Maandag 14 april 2025
- Tijd: 10:00 - 16:30 uur
- Locatie: Van Boetzelaerlaan 22, Hoogland.
- Kosten: €195,-
- Inbegrepen:
  - Lesmateriaal (theorie en een duidelijke cursusmap).
  - Startpakket met producten.
  - Koffie, thee en een heerlijke soep als lunch. (Laat het ons weten bij allergieën.)
  - Certificaat na voltooiing.

# AYURVEDA EN DE HAREN

IN AYURVEDA WORDT HET HAAR  
BESCHOUWD ALS EEN WEERSPIEGELING  
VAN INNERLIJKE GEZONDHEID EN  
SCHOONHEID.

Glanzend en sterk haar is niet alleen het resultaat van goede verzorging, maar ook van een evenwichtige spijsvertering en voeding. Volgens de Ayurvedische leer zijn haren 'bijproducten' van het botweefsel. Problemen met het haar vragen om een holistische benadering die het hele lichaam in balans brengt.

Voor wie is deze lesdag bedoeld?

Deze workshop is ideaal voor:

- Kappers.
- Ayurveda-therapeuten.
- Schoonheidsspecialisten.
- 

Het biedt mogelijkheden om:

- De hoofdmassage als zelfstandige behandeling aan te bieden.
- De technieken als waardevolle aanvulling te gebruiken binnen bestaande behandelingen.

Welke klachten kun je behandelen?

Deze cursus biedt inzichten voor ondersteuning bij:

- Roos.
- Vroegtijdig grijs worden.
- Haaruitval.
- Droog of vet haar.

Wat leer je tijdens de lesdag?

Tijdens deze lesdag krijg je inzicht in de Ayurvedische kijk op haargezondheid en leer je praktische technieken toepassen:

- Theorie over haargezondheid: Hoe de eigenschappen van de drie dosha's (Vata, Pitta, Kapha) zich uiten in het haar.
- Klachten herkennen en behandelen: Analyse van problemen zoals roos, haaruitval, droog of vet haar, en vroegtijdig grijs worden.
- Spijsvertering en voeding: Het verband tussen voeding, spijsvertering en gezonde haren.
- Praktische vaardigheden:
  - Werken met Ayurvedische kruiden en verzorgingsproducten.
  - Het geven van een zittende hoofdmassage met marmapunten (drukpunten) om de gezondheid van het haar en de hoofdhuid te bevorderen.

Praktische informatie:

- Datum: Maandag 10 februari 2025
- Tijd: 10:00 - 16:30 uur
- Locatie: Van Boetzelaerlaan 22, Hoogland.
- Kosten: €195,-
- Inbegrepen:
  - Lesmateriaal (een duidelijke cursusmap met theorie en praktijk).
  - Startpakket met Ayurvedische producten.
  - Koffie, thee en een heerlijke soep als lunch (bij allergieën kun je dit vooraf doorgeven).
  - Certificaat van deelname.



# INDIAN HEADMASSAGE

INDIAN HEAD MASSAGE IS AL GENERATIES LANG EEN VAST ONDERDEEL VAN HET DAGELIJKSE LEVEN IN INDIA.

De massage wordt uitgevoerd terwijl de cliënt zit op een stoel of kruk, wat het toegankelijk en laagdrempelig maakt. Deze technieken bieden diepe ontspanning en verlichting van spanning.

Wat leer je tijdens deze workshop?

De workshop Indian Head Massage biedt je de mogelijkheid om de unieke technieken van deze massage onder de knie te krijgen. Je leert:

- Basisprincipes van de dosha's (Vata, Pitta en Kapha): Hoe deze zich uiten in spanningsklachten.
- Technieken voor diepe ontspanning: Afwisselend gebruik van stevige druk en zachte strijkingen.
- Praktische vaardigheden: Massage van de nek, schouders, hoofd en gezicht.
- Mindfulness en ontspanning: Ademhalingsoefeningen en meditatie om de dag mee te starten en af te sluiten.

Tijdens de workshop ontvang je een verkwikkend voetbad en ga je in tweetallen werken: je geeft én ontvangt de massage. We sluiten de dag af met het delen van ervaringen en een korte meditatie.

Welke klachten kun je behandelen?

Indian Head Massage is heilzaam bij:

- Stress en spanningen (fysiek en emotioneel).
- Hoofdpijn, nek- en schouderklachten.
- Vermoeidheid en concentratieproblemen.
- Verbetering van uitstraling en schoonheid.

Voor wie is deze workshop bedoeld?

Deze lesdag is geschikt voor:

- Ayurveda-therapeuten, kappers, pedicures en schoonheidsspecialisten.
- Iedereen die zijn behandelaanbod wil uitbreiden.

De technieken kunnen:

- Als zelfstandige behandeling worden aangeboden.
- Als extra behandeling worden toegevoegd aan bestaande diensten.

Praktische informatie:

- Datum: Maandag 24 februari 2025
- Tijd: 10:00 - 16:00 uur
- Locatie: Van Boetzelaerlaan 22, Hoogland.
- Kosten: €145,- (BTW-vrij).
- Inbegrepen:
  - Lesmateriaal (een duidelijke cursusmap met theorie en praktijk).
  - Startpakket met producten.
  - Koffie, thee en een heerlijke soep als lunch (bij allergieën kun je dit vooraf doorgeven).
  - Certificaat van deelname.

Wat neem je mee?

- Twee kleine handdoeken (bij voorkeur niet nieuw).
- Gemakkelijk zittende, oudere kleding (door het gebruik van olie).



# AYURVEDA EN DE HUID

VOLGENS AYURVEDA IS DE HUID EEN REFLECTIE VAN JE INNERLIJKE GEZONDHEID. ALS JE DE VOEDING EET WAAR JOUW LICHAAM GELUKKIG VAN WORDT, DAN ZIE JE DAT TERUG IN EEN STRLENDE HUID.

Glanzend en sterk haar is niet alleen het resultaat van goede verzorging, maar ook van een evenwichtige spijsvertering en voeding. Volgens de Ayurvedische leer zijn haren 'bijproducten' van het botweefsel. Problemen met het haar vragen om een holistische benadering die het hele lichaam in balans brengt.

Voor wie is deze lesdag bedoeld?

Deze workshop is ideaal voor:

- Ayurveda-therapeuten.
- Massage-therapeuten.
- Schoonheidsspecialisten.

Het biedt mogelijkheden om:

- De huidbehandeling als zelfstandige behandeling aan te bieden.
- De technieken als waardevolle aanvulling te gebruiken binnen bestaande behandelingen.

Welke klachten kun je behandelen?

Deze cursus biedt inzichten voor ondersteuning bij:

- Droge-, gevoelige, rode of vette huid
- Puistjes of acne
- Rosacea, eczeem

Wat leer je tijdens de lesdag?

Tijdens deze lesdag krijg je inzicht in de Ayurvedische kijk op de gezondheid van de huid en leer je praktische technieken toepassen:

- Theorie over huidgezondheid: Hoe de eigenschappen van de drie dosha's (Vata, Pitta, Kapha) zich uiten in de huid.
- Klachten herkennen en behandelen: Analyse van problemen zoals droge, vette of de gevoelige hid, puistjes, acne en meer.
- Spijsvertering en voeding: Het verband tussen voeding, spijsvertering en een gezonde huid..
- Praktische vaardigheden:
  - Werken met Ayurvedische kruiden en verzorgingsproducten.
  - Het geven van een gezichtsbehandeling gevolgd door een massage van het gezicht en de marmapunten (drukpunten) om de gezondheid van de huid te bevorderen.

Praktische informatie:

- Datum: Maandag 23 juni 2025
- Tijd: 10:00 - 16:30 uur
- Locatie: Van Boetzelaerlaan 22, Hoogland.
- Kosten: €195,-
- Inbegrepen:
  - Lesmateriaal (een duidelijke cursusmap met theorie en praktijk).
  - Startpakket met Ayurvedische producten.
  - Koffie, thee en een heerlijke soep als lunch (bij allergieën kun je dit vooraf doorgeven).
  - Certificaat van deelname.



# KENNISMAKEN MET AYURVEDA

IN EEN SERIE VAN DRIE LIVE ONLINE  
LESSEN LEER JE DE GRONDBEGINSELEN VAN  
DEZE HOLISTISCHE BENADERING VAN  
GEZONDHEID EN WELZIJN..

Ontdek de basisprincipes van Ayurveda, de eeuwenoude leefstijl en geneeswijze die duizenden jaren geleden in India en Sri Lanka is ontstaan.

In een serie van drie live online lessen leer je de grondbeginselen van deze holistische benadering van gezondheid en welzijn.

Deze cursus biedt je een laagdrempelige kennismaking met Ayurvedische inzichten en hoe deze in het dagelijks leven toegepast kunnen worden.

Voor wie is deze cursus bedoeld?  
Deze cursus is ideaal voor:

- Iedereen die nieuwsgierig is naar Ayurveda en zijn visie op gezondheid.
- Mensen die meer willen leren over hoe lichaam, geest en omgeving met elkaar verbonden zijn.

Je hebt geen voorkennis nodig. Deze lessen bieden een heldere introductie in begrijpelijke taal.

Wat leer je tijdens de lessen?

De cursus bestaat uit drie lessen van één uur, waarin je de volgende onderwerpen leert:

1. De drie dosha's (Vata, Pitta, Kapha): Wat zijn de dosha's en hoe beïnvloeden ze je lichaam en geest?
2. Spijsvertering en invloeden van buitenaf: Welke types van spijsvertering zijn er, en hoe spelen factoren zoals seizoenen en voeding een rol?
3. De zes smaken: Wat doen de zes smaken (zoet, zuur, zout, bitter, scherp, wrang) met je lichaam en hoe kun je ze inzetten voor balans?
4. Zelfzorg volgens Ayurveda: Ontdek het Dagelijkse Ritueel (Dinacharya) en hoe dit je welzijn kan ondersteunen.

In Ayurveda wordt de mens gezien als onderdeel van de natuur. Tijdens de cursus leer je jezelf en je omgeving vanuit dit perspectief te begrijpen, wat een frisse kijk biedt op gezondheid en welzijn.

Praktische informatie

- Kosten: € 65,-
- Inbegrepen:
  - Drie live online lessen van één uur.
  - Slides van de presentaties (digitaal toegestuurd).
- Data: datum volgt
- Tijd: 19:30 - 20:30 uur.

Vervolgoptie:

Heb je na deze cursus interesse om dieper in Ayurveda te duiken?

Overweeg dan de Introductie Module die ik verzorg voor de Ayurveda Opleiding van Ayurdaay Nilayam.

Deze biedt een uitgebreide verdiepingsslag op de onderwerpen uit deze cursus.