



meditatie
instituut
n e d e r l a n d



Erkende meditatie opleiding met zowel traditionele als moderne methoden

✓ boeddhisme ✓ advaita ✓ vipassana ✓ ademwerk ✓ mindful yoga ✓ oosterse filosofie en psychologie ✓ beroepsopleiding op hbo niveau

Informatie meditatie opleiding

Tijdens deze erkende meditatie opleiding van één jaar word je opgeleid tot meditatieleraar en begeleider. Naast dat je wordt opgeleid tot meditatieleraar is deze opleiding ook transformerend als het gaat om je eigen proces. Je gaat met een grote verscheidenheid aan methoden aan de slag met jezelf en leert deze vervolgens ook door te geven. De meditaties en andere technieken komen voort uit eeuwenoude religies en filosofieën, en moderne psychologie. Je leert niet alleen uiteenlopende oefeningen, maar je doet ook veel kennis op van onder meer advaita en boeddhistische psychologie en filosofie. Gerjan Schoemaker is hoofddocent van de opleiding en daarnaast zijn er gespecialiseerde docenten voor ademwerk en advaita vedanta. Deze beroepsopleiding is op HBO niveau en is zowel geschikt voor beginners als gevorderden*.

Inhoud opleiding

Wat je onder andere leert tijdens de opleiding:

- concentratie-meditatie
- vipassana-meditatie
- meditation journeys
- geleide meditaties
- compassie meditaties
- vreugde meditaties
- loopmeditatie
- mindfulness technieken
- verbonden ademwerk
- pranayama oefeningen
- lichaamsbewustzijns-oefeningen
- ontspanningsoefeningen
- coaching methoden
- zelfcoaching methoden
- boeddhistische filosofie
- boeddhistische psychologie
- advaita vedanta achtergrond
- neo advaita filosofie
- moderne psychologie
- lesgeven voor groepen
- kennis van wetenschappelijk onderzoek naar de effecten en contra-indicaties
- het opzetten van je eigen praktijk en/of het aanbieden van je diensten als meditatiebegeleider

Docenten van deze opleiding



Gerjan Schoemaker
hoofddocent



Vicky Aartsen
gastdocent advaita



Sanne van Leeuwen
gastdocent ademwerk

“Present moment, wonderful moment”

- Thich Nhath Hanh

Erkenning van deze beroepsopleiding

De ‘Opleiding Meditatieleraar’ van Meditatie Instituut Nederland is als beroepsopleiding geaccrediteerd door het platform voor kwaliteitsborging van vakopleidingen: Kwaliteit en Toetsing Natuurgerichte Opleidingen (KTNO). Daarnaast is Meditatie Instituut Nederland een CRKBO geregistreerde onderwijsinstelling, wat inhoudt dat wordt voldaan aan de Kwaliteitscode voor Opleidingsinstellingen voor Kort Beroepsonderwijs. Het behalen van een certificaat voor deze opleiding staat voor 31.5 ECTS (studiepunten).

Erkenning als meditatieleraar

Na het succesvol afronden van deze opleiding ontvang je een certificaat. Daarnaast kun je er voor kiezen om als meditatieleraar vermeld te worden op onze website, onder ‘gecertificeerde meditatieleraren’. Hier kunnen mensen die behoefte hebben aan een meditatieleraar op regio zoeken naar een leraar die bij hen past.

Studiebelasting

- Lezen literatuur en maken schriftelijke oefeningen gemiddeld 4 tot 10 uur per maand.
- Thuis mediteren of andere oefeningen 20 tot 45 minuten per dag (dit wordt langzaam opgebouwd).
- Er is een periode van 30 dagen waarin je toewijding wordt gevraagd om 1, uur te mediteren (niet persé aaneengesloten).
- Tussen ieder blok wordt er van je gevraagd om met enkele medestudente in een intervisiegroepje samen te komen om met elkaar te oefenen. Daarnaast wordt je af en toe uitgenodigd om via videobellen of telefonisch samen een oefening te doen, zoals het oefenen met het begeleiden van een meditatie.
- Bekijken informatieve video's, gemiddeld minder dan 1 uur per maand

Er wordt gebruik gemaakt van een digitale leeromgeving waarin alle opdrachten en video's staan.

Voorwaarden voor certificering

- 85% aanwezigheid (of in overleg ingehaald/alternatieve opdrachten)
- Lezen literatuur + meditatie beoefening e.a. oefeningen
- Kort verslag van ieder weekend/lesdag (ongeveer 125 woorden per lesdag)
- Afronden 1 casus + 1 tussentijdse toets
- Maken van de eindopdrachten
- 30 dagen 1,5 uur mediteren (volgens aangeleverd programma)

Indien een onderdeel niet wordt behaald zijn er 2 herkansingsmogelijkheden. Deze herkansingsmogelijkheden vinden nog tijdens het zelfde cursusjaar plaats of kunnen in overleg worden doorgeschoven naar een volgend cursusjaar. Indien ook de 2 herkansingen niet voldoende worden afgerond ontvangt de deelnemer geen certificaat voor de afronding van deze opleiding.

Bezoek [meditatieinstituut.nl](https://www.meditatieinstituut.nl) voor meer informatie en aanmelden.



meditatie
instituut
n e d e r l a n d