

# Meditatie Opleiding

Leraar & Therapeut

Beroepsopleiding Meditatieleraar

## Het Nederlof Centrum, al jaren een toonaangevend instituut op het gebied van healing en innerlijke groei, verzorgt de beroepsopleiding tot Professioneel Meditatieleraar.

*'In deze tijd kent bijna iedereen het fenomeen 'zich gehaast of gespannen voelen'. Het denken overheerst en verloopt in een hoog tempo. Dit geeft een gejaagd en nerveus gevoel.'*

De stroom van gedachten die voortdurend in je opkomt, verstoort de innerlijke rust en het contact met je eigen lichaam. De Beroepsopleiding tot Professioneel Meditatieleraar heeft tot doel jou technieken aan te reiken om deze symptomen te verminderen en deze technieken te kunnen overdragen op cliënten tijdens individuele sessies of groepstrainingen.

### De opleiding

Tijdens de opleiding ligt het accent op het beoefenen van 'Opmerkzaamheid' oftewel 'Mindfulness'. De vaardigheden, die hierbij getraind worden, zijn direct toepasbaar in jouw dagelijks leven en dat van de cliënt. Gedurende de opleiding wordt je geleerd hoe je d.m.v. ontspanningsoefeningen en meditaties lichaamsbewustzijn kunt ontwikkelen. Je leert hoe, hoe je om kunt gaan met het huidige tempo van leven en hoe je je innerlijke rust hierin kunt bewaren. De werkvormen die aangeboden worden, zijn erop gericht de vaardigheid te ontwikkelen om mensen te kunnen begeleiden bij het integreren van de meditatievaardigheden in het dagelijks leven.

De wijze van opleiden wordt gekenmerkt door *ervaringsleren*. Meditaties kun je alleen overdragen vanuit zelf doorleefde ervaring. De opleiding zal dan ook mede een aanzet geven in jouw eigen ontwikkelingsproces en jouw eigen emotioneel groeiproces.

Gedurende de opleiding komen de volgende lesonderdelen aan bod:

- Dynamische meditaties
- Stilte meditaties
- Vipassanā-meditatie
- Ademhalingsmeditatie
- Focussen
- Mindfulnessstraining
- Hartcoherentietraining
- Lichaamswerk: bio-energetische oefeningen, stretching, haptonomische werkvormen en yoga oefeningen
- Systemische werkvormen
- Overdracht tijdens individuele begeleiding en groepstrainingen
- Trainingsopbouw
- Presentatievaardigheden, woordgebruik en muziekkeuze

## **Meditatie**

Meditatie is in essentie ontspannen waarnemen zonder oordeel; je bent slechts de toeschouwer. Je ervaart opnieuw verbinding met je innerlijk centrum, het 'stille midden', zodat je meer vanuit het 'hier en nu' kunt leven.

Het beoefenen van 'Opmerkzaamheid' oftewel 'Mindfulness', geeft inzicht in je primaire reactiepatronen. Je beoefent de vaardigheid 'zijn met dat wat er is', zonder te willen sturen, regelen of veranderen. Je oefent jezelf in het waarnemen vanuit de positie van de toeschouwer, zonder oordeel. Tijdens meditatie wordt niet het bereiken van een doel nagestreefd. De termen goed of fout zijn niet van toepassing. Je kunt iedere keer opnieuw beginnen. De meditatieve gesteldheid overkomt je; je kunt deze gesteldheid niet afdwingen. Meditatie beoefen je om het beoefenen.

Het woord Meditatie wordt gebruikt om de techniek van het mediteren aan te duiden, maar staat ook voor een levensvisie. Mediteren is een manier om naar binnen te gaan, wat zou kunnen duiden op geen contact meer hebben met de buitenwereld, terwijl het dat niet is; meditatie brengt je juist volledig in het hier-en-nu en laat je de wereld helder zien in al haar facetten.

Meditatie .....een crescendo van stilte

## **Toepassing algemeen**

- Meditatie is nagenoeg toepasbaar in elke situatie
- Meer welzijn ervaren
- Rust ervaren in lichaam en geest
- Stress-reductie
- Het mentale denken (de overspannen westerse geest) laten ontspannen
- Gericht spieren laten ontspannen
- Fysieke klachten voorkomen en verlichten
- Immuunsysteem ondersteunend
- Afvalstoffen die aanwezig zijn in het lichaam makkelijker afvoeren
- Voorbereiden op zowel negatieve als positieve stressvolle gelegenheden
- Beter concentreren en focussen tijdens werk
- Kwaliteitsmomenten in je leven intenser ervaren
- Meer leven in het hier en nu
- Meer contact met wie je bent

## **Toepassing op spiritueel gebied**

- Meditatie brengt je in een 'staat van zijn' die steeds sterker wordt naarmate je meditatie langdurig beoefent.
- Je neemt alles om je heen waar vanuit jouw innerlijke 'stille midden'.
- Je laat je minder snel 'vangen' door de zogenaamd belangrijke levenszaken die zich aandienen.
- Je bent meer in staat gevoel en emotie te scheiden
- Je leeft niet voortdurend in de toekomst of het verleden, maar maakt daadwerkelijk contact met het hier en nu.
- Meditatie staat geen ontspanning voor. Meditatie onderscheidt zich door een staat van ontspannen wakkerheid.

- Meditatie zet aan tot meer innerlijk zelfonderzoek.

---

Jaag niet achter het verleden aan  
Verlang niet naar de toekomst  
Het verleden is niet meer  
De toekomst is nog niet begonnen

Boeddha

*De opleiding tot Professioneel Meditatieleraar is een zeer complete en geavanceerde opleiding. Het traject is praktijkgericht en omvat ook het toepassen en doorgeven van de technieken.*

### **Opleidingsduur**

De beroepsopleiding duurt ruim anderhalf jaar. Het 1e opleidingsjaar wordt gegeven gedurende 10 volle lesdagen op zaterdag en zondag, verdeeld over 5 blokken (Blok I t/m V). Het 2e opleidingsjaar wordt gegeven gedurende 7 volle lesdagen, verdeeld over 3 blokken (Blok VI twee dagen, Blok VII drie dagen (vrij., zat. en zond.) en Blok VIII twee dagen).

In de periode tussen de blokken wordt je geadviseerd opdrachten uit te voeren en meditatie te beoefenen, teneinde je in staat te stellen de oefenstof en de lesstof te integreren. Tussentijds met medestudenten werken in oefengroepjes helpt je en zullen we zeker aanraden.

## Leraren:

De opleiding wordt gegeven door leraren die een heel rijke ervaring hebben in meditatiebeoefening, het integreren van meditatiebeoefening in de praktijk, lichaamswerk, coaching en lesgeven.

### Bernard Samson

Sinds 1992 is Bernard gevestigd als haptotherapeut en geregistreerd bij de Vereniging Van Haptotherapeuten. Hij is gespecialiseerd in mindfulnessstraining, hartcoherentie-training, focussen, stresshantering, familie- en organisatieopstellingen. Hij is tevens werkzaam als trainer en coach in het bedrijfsleven. Hij is grondlegger van het Mindfulness Hartcoherentie Traject en de Academie voor Toegepaste Systemische Filosofie.



### Stephanie Kowalczyk

Stephanie heeft vanaf 1979 diverse meditatieopleidingen, meditatietrainers-opleidingen, tantratrainingen en stilleretraines gevolgd, in zowel binnen- als buitenland. Als gecertificeerd meditatieleider begeleidt zij de afgelopen tien jaar cliënten individueel en in groepsverband. Zij is grondlegster van het Mindfulness Hartcoherentie Traject.

Stephanie en Bernard beoefenen en werken met diverse lichaamsgerichte technieken, meditatietechnieken en meditaties, waaronder vipassanā-meditatie, dynamische meditaties, stiltemeditaties, mindfulnessstraining, ademhalingsmeditaties, bio-energetische oefeningen, haptonomische werkvormen, yoga oefeningen, Osho meditaties, stretching, hartcoherentie-training, tantrameditaties, focussen, trance dance en systemische werkvormen.

## Praktische vereisten

- Affiniteit hebben met meditatie en lichaamswerk.
- Het is gewenst dat je enige ervaring hebt met meditatie. Je hoeft geen hele cursus gevolgd te hebben. Het is niet wenselijk dat je tijdens Blok I voor de eerste keer in je leven kennis maakt met meditatie, daar het een beroepsopleiding tot professioneel meditatieleraar betreft.

Wanneer je geen ervaring hebt met meditatie, zijn er een viertal oplossingen:

1. Je kunt in jouw directe woonomgeving in een meditatiecentrum ervaring opdoen voor aanvang van Blok I van de opleiding.
2. Je kunt je aanmelden voor de 2 daagse meditatiecursus d.d. 11 en 12 september, o.l.v. Stephanie en/of Bernard en deze cursus volgen bij het Nederlof Centrum. Dit verdient de voorkeur daar je dan tevens kennis kunt maken met de specifieke werkwijze van Stephanie en Bernard.
3. Je kunt ook (geheel kosteloos) na aanmelding het voorbereidingspakket voor de opleiding opvragen waarin een aantal meditaties beschreven wor-

den, teneinde jezelf voor te kunnen bereiden op de opleiding. We adviseren je dan om minimaal 3 weken voor aanvang van de opleiding te beginnen, en dagelijks 30 minuten deze meditaties te beoefenen.

Tot eind juni 2010 kan je ook meedoen als deelnemer aan de meditatiesessies in het kader van het Mindfulness Hartcoherentie Traject op donderdagavonden o.l.v. Bernard en/of Stephanie en deze sessies wekelijks volgen tot eind juni in het Instituut-Amsterdam. Dit biedt jou eveneens de mogelijkheid kennis te maken met de werkwijze van Stephanie en Bernard.

## Certificering

Teneinde in aanmerking te komen voor certificering m.b.t. de tweejarige Beroepsopleiding tot Professioneel Meditatieleraar dient een deelnemer minimaal 85% van de totale opleidingstijd bijgewoond te hebben en met goed gevolg de afsluitende vaardigheidstoets te hebben afgelegd. Na het behalen van het certificaat volgt registratie bij de S.N.F..

Daarmee krijg je de mogelijkheid van registratie en vermelding op de website **meditatieleraren.nl** of **meditatieleraren.be**. Deze websites worden geactiveerd na afloop van de Beroepsopleiding tot Professioneel Meditatieleraar 1<sup>e</sup> leergang.

## Opleiding locatie

De Beroepsopleiding tot professioneel meditatieleraar vindt plaats in het Norderlof Centrum gevestigd, in ons eigen Instituut-Amsterdam te Amsterdam. Een uitgebreide routebeschrijving staat op de website.

## Kosten

De deelname-kosten van de beroepsopleiding bedragen voor het 1<sup>e</sup> lesjaar € 1595,- en voor het 2<sup>e</sup> lesjaar € 1095,- (tarieven 2010)

Alles incl. schriftelijk cursusmateriaal en certificering, en alles is vrij van btw. De opleidingsjaren zijn niet afzonderlijk te boeken, daar het een doorlopend scholingstraject betreft.

Wijze van betalen:

Aanbetaling €435,- bij inschrijving (na overleg eventueel in delen)

Restant: in 17 maandtermijnen van € 137,65

of restbedrag ineens €2255,- 30 dagen voor aanvang van les 1

De opleidingskosten zijn aftrekbaar van de belasting.

- *Termijnbetaling is incl. 5,- per maand administratiekosten*

## HBO mogelijkheid

Na de tweejarige opleiding is er de mogelijkheid (dus geen plicht!) om deze op unieke wijze af te sluiten met een 'hbo-afsluitjaar'. Samen met onze voedingsmodule en medische basiskennis ben je dan Paramedisch Therapeut / Na-

tuurgeneeskundige en kun je je aansluiten bij het overkoepelend orgaan van HBO geschoolde therapeuten, en komen je cliënten in aanmerking voor vergoeding van de sessies door 120 polissen (40 zorgverzekeraars!) Voor meer informatie over het hbo-traject: [www.hbo-therapeut.nl](http://www.hbo-therapeut.nl)

### **Data lesdagen**

De data van het 1e jaar staan altijd op de website.

De lesdagen van het 2e jaar worden ruim van tevoren bekend gemaakt.

De opleiding start minimaal 1x per jaar.

### **Vermelding websites**

Vermelding op de websites **meditatieleraren.nl** en **meditatieleraren.be** is exclusief voor de meditatie leraren die deze opleiding hebben afgerond.

### **Aanmelden**

Via de website [www.nederlofcentrum.nl](http://www.nederlofcentrum.nl) of [www.meditatieopleiding.nl](http://www.meditatieopleiding.nl)

De inschrijvingen gaan op volgorde van datum van aanmelding, als de opleiding vol is, kunt je je op de wachtlijst laten plaatsen.

Nederlof Centrum  
Postbus 59584 - 1040 LB Amsterdam  
Tel. 020-6855466  
[www.nederlofcentrum.nl](http://www.nederlofcentrum.nl)  
[info@nederlofcentrum.nl](mailto:info@nederlofcentrum.nl)  
Abn-Amro 50.18.66.760

*Op de website staan iban en bic gegevens voor betalingen vanuit het buitenland*