

MEDITATIE OPLEIDING  
LERAAR & BEGELEIDER

MEDITATIE PROFESSIONAL

Erkend / aangesloten onderwijsinstituut  
CRKBO • KTNO • BATC • Reiki Ryoho • Reiki Alliance



MEDITATIE OPLEIDING  
LERAAR & BEGELEIDER

MEDITATIE PROFESSIONAL

## INTRODUCTIE

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

### ***Professioneel Meditatie Leraar***



*'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 opleiding tot Meditatie Professional (leraar en begeleider) heeft tot doel technieken aan te reiken die jij als meditatieleraar

kunt overdragen op cursisten en op cliënten. Technieken ter ondersteuning van de geest en ter vergroting van het algeheel welzijn van cliënten en cursisten.

## DE OPLEIDING

Het doel van deze opleiding is dat de meditatieleraar / begeleider de vaardigheden leert om mensen in meditatie te instrueren en te leiden en begrip over meditatie over te dragen. Daarnaast leer je ook de mediterende te adviseren en te begeleiden. Dit is juist in de huidige tijd van bijzonder belang; stress, overprikkeling, rusteloosheid, drukte, lichamelijke verkramping en innerlijke onzekerheid wekken een verlangen op naar ontspanning, stilte en naar gewoonweg te 'zijn'. Dat is wat je leert opwekken, zowel bij jezelf als later bij client en cursist. Ook leren lesgeven is een belangrijk deel van de opleiding.

## WETEN WAT JE DOET

Meditatie kan bij velen tot misverstanden leiden; innerlijke stilte kan niet worden afgedwongen. De bij ons opgeleide leraren kunnen hun studenten uitstekend begeleiden waardoor meditatie echt zin heeft en volledig tot zijn recht komt.

## LEREN LESGEVEN

Ook het lesgeven aspect is een belangrijk deel van de opleiding. De verkregen inzichten tijdens de opleiding, de intensieve beoefening van meditatie en de kennis op het gebied van opleidingskunde stellen de nieuwe meditatieleraren/begeleiders in staat dat professioneel door te geven.

## ONDERDELEN EN TECHNIEKEN

Gedurende de opleiding worden je vele vormen van meditatie aangereikt, waaronder:



- Dynamische meditaties
- Stilte meditaties
- Vipassanā meditatie
- Ademhalingsmeditaties
- Specifieke concentratiemeditaties
- Aandachtsgerichte meditaties/oefeningen
- Diverse ontspanningstechnieken
- Focussen
- Mindfulnessstraining
- Hart Metta meditatie
- Kinder meditatie
- Lichaamswerk
- Hart Coherentie
- Bio-energetische oefeningen, stretching
- Ontspanning gerichte yoga oefeningen
- Systemische werkvormen
- Opleidingskunde / leren lesgeven

## LESGEVEN IS MAKKELIJK

Het is belangrijk kennis te nemen van de verschillende meditatietechnieken zodat je vanuit eigen beoefening kunt ervaren wat ze kunnen betekenen voor jou. Dat maakt lesgeven later ook veel makkelijker en vooral natuurlijker. Binnen het lerarenteam is ook uitgebreide kennis aanwezig op het gebied van opleidingskunde.

Het aanbieden van dit heel brede gamma aan meditatievormen heeft tot doel dat je kunt gaan ervaren welke vorm van meditatie het beste nu bij jou past, of bij degene die jij begeleidt. Tijdens de verschillende meditatietechnieken wordt een gerichte opbouw toegepast die de meditaties zowel voor beginners als gevorderden geschikt maken.

Daarnaast wordt aandacht besteed aan:

- Overdracht tijdens individuele begeleiding en groepstrainingen
- Trainingsopbouw
- Presentatievaardigheden, woordgebruik en muziekkeuze
- Algemene opleidingskunde

## MEDITATIE

Meditatie is in essentie ontspannen waarnemen zonder oordeel; je bent 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 eigen 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. Er is geen goed of fout, je kunt iedere keer opnieuw beginnen. De meditatieve gesteldheid overkomt je en beoefen je om het beoefenen.

Meditatie is een toestand voorbij het denken. het is een toestand van puur bewustzijn, een bewustzijn zonder bewustzijnsinhoud. Meditatie is het inzicht dat ik niet ben wat er in mijn hoofd omgaat. Door te mediteren komen er momenten van stilte, van louter ruimte, van verheldering, momenten waarop niets zich in je roert en alles stil is. In die stille momenten weet je wie je bent en begrijp je het geheim van het bestaan.

Meditatie is de weg naar bewustwording; je verbinden met hetgeen je ervaart van moment tot moment. Van daaruit ontstaat presentie en groeit acceptatie van 'dat wat is'. Vanuit acceptatie ontstaat ontspanning en kan meditatie je overkomen.

Meditatie rust in het heden, is zuiver en alleen het heden... Meditatie is directe aanschouwing. Je kunt niet mediteren, je kunt wel in meditatie zijn.

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.

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

Boeddha

## 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 leeft in 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.

## OPLEIDINGSDUUR

De beroepsopleiding is 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 in: 7 volle lesdagen, verdeeld over 3 blokken (Blok VI twee dagen, Blok VII drie dagen (vrij, zat. en zon.) 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 leraren van de opleiding hebben veel meditatie ervaring, zijn breed geschoold en hebben als gemeenschappelijke factor dat meditatie echt hun expertise is.

Naast het vaste lerarenteam er is ook expertise aanwezig op het gebied van overdragen van kennis (opleidingskunde). Daarmee krijg je als student niet alleen kennis over meditatie maar verkrijg je ook kennis over het daadwerkelijk overdragen aan je studenten.

## LERAREN TEAM

De leraren werken met diverse disciplines; aandachtsgerichte meditaties/oefeningen, mindfulness, actieve meditaties, stille meditaties, werkvormen uit Vipassanā, specifieke concentratiemeditaties, ademhalingsmeditaties, hartmeditatie, lichaamsgericht werk (bio-energetische oefeningen), yoga oefeningen, osho meditaties, stretching, haptonomische werkvormen, tantrameditaties, hart-coherentie, diverse ontspanningstechnieken, focussen, trance dance en systemische werkvormen.

## HOOFDDOCENT: GERJAN SCHOEMAKER

Gerjan Schoemaker is ervaren, integer en gedreven. Zijn achtergrond: brede kennis in meditatie- en meditatiegerichte opleidingen waaronder Vipassana, diverse nationale en internationale vipassana retraites, gordon training (kalthorn coaching & training), opleiding draagconsulent, massage academie nederland, meditatie professional, nederlof centrum, vipassana meditatie, mindful yoga onderricht door dingeman doot (pannananda), vipassana meditatie stichting vipassana meditatie zwolle, training venwoude excellent II, fundament, training venwoude excellent I, de opening, bachelor of science, marketing, hogeschool windesheim.

## EXTRA ONDERSTEUNENDE DOCENT

Er is altijd een tweede (ondersteunende) docent aanwezig. Dit komt de uitvoering en de kwaliteit van de technieken en oefeningen ten goede, waardoor de aankomende leraar later beter en vooral ook zekerder is in de uitvoering en het doorgeven van de meditatie technieken.

## GASTDOCENT:

Als de mogelijkheid zich voordoet nodigt de opleiding een gastdocent uit. Daarbij wordt gekeken of de specialiteit een toegevoegde waarde heeft binnen de opleiding.

*\* afhankelijk van de behoeften binnen de opleiding kunnen er wisselingen zijn binnen het team; de website is up to date.*

## PRAKTISCHE VEREISTEN

- 1) Het fijn vinden om innerlijke rust te vinden in jezelf middels meditatie, of daar juist naar op zoek zijn.
- 2) Enige ervaring hebben met mediteren; dat kan een eenvoudige cursus zijn geweest maar je kunt je ook helemaal zelf voorbereiden met de meditatie oefeningen die je ontvangt na je aanmelding (deze zitten standaard bij de bevestiging).

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

1. Je kunt gebruik maken van de set voorbereidende meditatie oefeningen die als bijlage bij de bevestiging van je aanmelding zit.

Deze zijn uiterst geschikt om jezelf voor te 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. Deze oefeningen zitten standaard bij de bevestiging die je ontvangt na de aanmelding.

2. Je kunt in jouw directe woonomgeving in een meditatiecentrum ervaring opdoen voor aanvang van Blok I van de opleiding.

3. Je kunt je aanmelden voor de 2 daagse meditatiecursus die 1 keer per jaar bij het Nederlof Centrum wordt gegeven. Als je daarna inschrijft voor de meditatieopleiding kan je de helft van het lesgeld van de cursus in mindering brengen.

Deze opleiding zal je een geweldige impuls zal geven voor je eigen meditatie, zowel qua techniek als verdieping, en geeft je een heel degelijke basis in de vele technieken binnen Meditatie en Lichaamswerk. Het brede fundament van deze opleiding stelt je in staat om op een mooie manier meditatielessen te geven, met cliënten te werken en is ook meteen een uitstekende basis om je later verder te specialiseren als je daar voor kiest.

## 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, de dynamische meditatie opdracht (of een vervanging daarvan) afgerond te hebben en met goed gevolg de afsluitende vaardigheidstoets te hebben afgelegd.

Na het behalen van het certificaat heb je de mogelijkheid van registratie en vermelding op de website [meditatieleraren.nl](http://meditatieleraren.nl) / [meditatieleraren.be](http://meditatieleraren.be).



## OPLEIDING LOCATIE

De opleiding wordt gegeven op een mooie en fijne locatie in Randstaete Almere, op loopafstand van het Centraal Station en gratis parkeren.

De routebeschrijving staat op de site en kan je downloaden.

## KOSTEN

De totale deelname-kosten van de beroepsopleiding bedragen € 3235,- (1e lesjaar € 1900,- en voor het 2e lesjaar € 1335,-)

Alles is inclusief schriftelijk cursusmateriaal (syllabus) boek en certificering.

De opleiding is vrijgesteld 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 € 169,70

of restbedrag ineens € 2800,- 30 dagen voor aanvang van les 1

## AFTREKBAAR

De opleidingskosten zijn onder voorwaarden aftrekbaar van de belasting.

Meer informatie over aftrek studiekosten: [www.nederlofcentrum.nl](http://www.nederlofcentrum.nl) bij 'vragen'.

## PROFESSIONELE BEROEPSGERICHTE OPLEIDING

Het Nederlof Centrum valt onder de Europese regeling voor beroepsopleidingen en is geregistreerd als onderwijs-instituut bij het CRKBO. Deze opleiding is daardoor geheel vrijgesteld van btw en de student kan de studiekosten aftrekken van inkomsten- of loonbelasting. (zie de site bij 'vragen') Daarnaast is de opleiding geaccrediteerd bij het KTNO (Kwaliteit en Toetsing Natuurgerichte Opleidingen).

## PARAMEDISCH NATUURGENEESKUNDIGE MOGELIJKHEID

Na de tweejarige opleiding (of al tijdens) is er de mogelijkheid (dus geen plicht!) om deze op unieke wijze af te sluiten met een 'Paramedisch afsluitjaar'. Samen met onze voedingsmodule en medische basiskennis ben je dan Paramedisch Natuurgeneeskundige en kun je aansluiten bij het overkoepelend orgaan van HBO geschoolde natuurgeneeskundigen, en komen je cliënten in aanmerking voor vergoeding van de sessies door heel polissen van heel veel zorgverzekeraars!

De opleiding is volledig geaccrediteerd door de KTNO. Voor meer informatie over het paramedisch-traject zie de website: [www.nederlofcentrum.nl](http://www.nederlofcentrum.nl)



## GROEPEN EN INDIVIDUEEL

In deze opleiding geïntegreerd:

Naast het lesgeven in en aan groepen, leer je ook om mensen op individuele wijze te begeleiden op het gebied van ontspanning en lichaamswerk.

Zo zijn de geleerde technieken ook in een praktijksituatie goed toe te passen.

## 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 in ieder geval eens per jaar.

## REGISTER MEDITATIELERAREN EN VERMELDING WEBSITE

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

## AANMELDEN

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

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

## ALGEMENE VOORWAARDEN

Het Nederlof centrum hanteert duidelijke algemene voorwaarden, op de website bij 'centrum' en 'algemen voorwaarden' staan de volledige voorwaarden.

## ERKEND & AANGESLOTEN

Erkend KTNO, BATC en CAT - aangesloten bij het CRKBO.



## NOTITIES

**NEDERLOF CENTRUM**

kantoor@nederlofcentrum.nl

www.nederlofcentrum.nl

www.auratouch.nl - www.aurahealing.nl

Telefoon 020-6855466 (+31-20-6855466)

K.v.K. Amsterdam 390.61043

Rabobank: NL96RABO0166286591

BIC/SWIFT: RABONL2U