Amitabha
Yoga-opleiding

Opleidingsgids 2025-2026
Hara-versterking en Meridiaanyoga

Terugzakken naar je dragende midden, en je verbinden met je 'innerlijk landschap'.

Waar in de Indiase yoga-traditie veel nadruk is op het vrijmaken van de wervelkolom, het harmoniseren van het zenuwstelsel, en het openen van het bewustzijn, heeft de Chinese yoga-traditie een wat andere nadruk. In de Chinese yoga-traditie nemen de interne organen een belangrijke plaats in. De verbinding met de interne organen en orgaanmeridianen opent een andere laag van energie, de aarde-energie, die je helpt vitaliteit op te bouwen, en te verbinden met de levenscycli in jezelf en om je heen.
Vanuit de verbinding met deze cycli harmoniseert je innerlijk en kan je diepe landschappen van stilte en levendigheid ontdekken. Je leert in deze leerlijn alle meridianen te herkennen en te ervaren.
In het basisjaar leer je veel werkvormen waar je zelf mee oefent, om zo de meridianen te herkennen en ook het gevoel van Hara in jezelf te verdiepen. Daarna volgt het veridepingsjaar met de module 'Verdieping' gericht op didaktiek en docentschap, en een meditatie-module.

De opleiding biedt een leerlijn van ruim 200 uur:
Meridiaanyoga en Hara-versterking.

Amitabha Yoga-opleiding
Opleidingsgids 2026-2027

De opleiding biedt een leerlijn van 200 uur:

Alle modules (iedere module bestrijkt een half jaar, in totaal 4 modules):
1) * Hara-versterking, * meridiaanyoga, * didaktiek en coaching, * Boeddhisme en meditatie.

Erkenningen:
De opleiding is CRKBO-geregistreerd als beroepsopleiding.
Erkenning als bijscholingsmodules: VYN.

Indeling van eigen lesprogramma
Na een basisjaar van deze leerlijn kan je ervoor kiezen het verdiepende lesjaar te volgen en zo de hele leerlijn afronden.
Ook kan je ervoor kiezen een pauze in te lassen, of bijvoorbeeeld eerst alleen de meditatie-module te doen voordat je de Verdiepingsmodule volgt. Ook kun je de modules 'los' volgen in je eigen tempo.

Voor wie?
Je kan de opleiding starten als je twee jaar yoga-ervaring hebt, of ervaring met ander lichaamswerk, zoals dansexpressie, QiGong etc.
Geef je al les of ben je lichaamsgericht therapeut, of heb je minimaal twee jaar yoga-ervaring, dan kan je ook losse modules doen als bijscholing of verdieping.

Yoga verdiepen of docent worden?
Ben je nog geen docent of therapeut, en wil je starten met de docenten-opleiding, of wil je je yoga-ervaring verdiepen, geef dit dan aan bij je aanmelding. Je kan de modules doen voor jezelf. Doe je ze als opleiding, schrijf je dan in voor het eerste jaar van de opleiding, dan heb je een gereserveerd plaats in de vervolg-module, maar ook de ruimte om deze reserveing te annuleren.

Goed om te weten:
Voor deelname aan de opleiding is minimaal twee jaar yoga-ervaring noodzakelijk, of twee jaar ervaring met andere vormen van lichaamswerk.
De opleiding is op HBO-niveau, dus minimaal Havo is wenselijk.
Ook is een minimum-leeftijd van 23 jaar wenselijk.
Heb je vragen over vooropleiding of ben je jonger dan 23 jaar, dan kan in een gesprek gekeken worden of de opleiding voldoende aansluit.
Voor alle deelnemers aan de opleiding is het invullen van een gezondheidsvragenlijst noodzakelijk, en is een kort persoonlijk gesprek over eigen leerdoelen en motivatie wenselijk.
Om beter te kunnen beoordelen of de opleiding bij je past, is het goed om een informatie-avond te volgen.
Losse modules kunnen ook gevolgd worden als bijscholing. Als je een module volgt als bijscholing, hoef je niet het opleidingsportfolio af te ronden, maar krijg je een certificaat van deelname.

De leerlijn Hara-versterking en Meridiaanyoga.

Deze leerlijn bestaat uit oefeningen die doorwerken op onze energie-systeem, op de meridianen, op de organen (zowel via het stimuleren van de wervellkolom als direct), en oefeningen die erop gericht zijn om onze dragende basis, de Hara te versterken.
De achterliggende filosofie is het Taoïsme en de Traditionele Chinese Geneeskunde. De oefenprincipes om de eigen energie vrij te houden sluiten erg goed aan bij een interne practice vanuit mindfulness.
De oefeningen worden zo aangeboden dat ze geïntegreerd kunnen worden in hatha-yoga themalessen. Ook kan een combinatie gemaakt worden met Yin-yoga en kan je toewerken naar meer gevorderde Yin-yoga lessen, waarin het innerlijk vuur versterkt en opgebouwd wordt.
De hele leerlijn sluit goed aan bij Do-in en kan handvatten bieden voor therapeuten die vanuit een TCG-visie werken (shiatsu, acupressuur, tuina, acupuntuur).

Praktisch:

Basisjaar 'Hara-versterking en meridiaanyoga'.

Module 1, najaar, 'Hara-versterking'
bestaat uit een online anatomie-module en 6 lesdagen:
* Embryologie. Energie: zenuwstelsel, autonome regulatie, orgaanstelsels, adem en ontspanning.
* Filosofie: Taoïsme, Yin en Yang, 5 elementen, kleine kringloop.
* Hara-versterking en bekkenversterking.
* Adem en ontspanning, ademruimtes, dynamische adem-oefeningen.
* Wervelkolom-oefeningen en reinigingsoefeningen.
* Correctie-oefeningen.
* Healing Tao basistechnieken.

Hara-versterking bestaat uit 6 lesdagen, waarin je een groot scale aan oefenvormen ervaart.
De online-module 'anatomie en filosofie' is onderdeel van het opleidingstraject.
Doe je de module als bijscholing dan kan je lesdagen los volgen, zonder anatomie-module: € 615,-
Ben je docent en wil je meer anatomie-kennis, dan kan je de anatomie-module los aanschaffen: € 150,-
Als volledige bijscholings/opleidingsmodule volg je beiden: € 740,-

Module 2, voorjaar, 'Meridiaanyoga'
bestaat uit een online anatomie-module en 6 lesdagen:
* Embryologie uitgebreider, energetische anatomie en meridianen, orgaanstelsels.
* Energetica en psychologie.
* Didaktiek.
* Meridiaansets voor alle meridianen.
* Iliopsoas-release.
* Thema-lessen voor ontwikkelingsthema's.

Meridiaanyoga bestaat uit 6 lesdagen, waarvan 1 lesdag 'Yin-yoga en Iliopsoas-release'.
De online-module 'anatomie en filosofie' is onderdeel van het opleidingstraject.
Doe je de module als bijscholing dan kan je lesdagen los volgen, zonder anatomie-module: € 615,-
Ben je docent en wil je meer anatomie-kennis, dan kan je de anatomie-module los aanschaffen: € 150,-
Als volledige bijscholings/opleidingsmodule volg je beiden: € 740,-
Deze module kan (zonder voorkennis) gevolgd worden als bijscholing, voor yoga-docenten of shiatsu-therapeuten. Het is dan ook mogelijk 5 lesdagen te volgen (dus zonder de lesdag Iiopsoas-release). De kosten zijn dan € 515,-

1 Lesdag didaktiek.
Naast de verwerkingsopdrachten in de twee voorgaande lesmodules, waarin je al lesjes maakt, of oefensets maakt, wordt in deze lesdag didaktiek uitgebreider ingegaan op de structuur van waaruit je lessen maakt. Je krijgt ook theorie lesstof, die online beschikbaar wordt gesteld.
Kosten lesdag inclusief theorie: € 100,-
* Lesdoelen.
* Intensiteit; van zacht naar stevig.
* Lesritme, van Yang naar Yin.
* Lesniveau: beginners, enige ervaring, ervaren cursisten.

Volg je de opleiding, dan krijg je tijdens het basis-lesjaar verschillende verwerkingsopdrachten: anatomie (1 keer), lesopzet of een deel van een lesopzet maken (2 keer), filosofieverwerkingsopdracht (1 keer), intervisie (2 keer), praktijk-procesverslagen (8 keer).
Leskosten voor het volledige eerste lesjaar: € 1580,-

Volg je de modules als bijscholing, dan rond je de modules af met het maken van een lesopbouw (yoga-docenten), of een casus-beschrijving met behandelplan en invoeging van oefenstof als huiswerk of als toegevoegde interventie (lichaamsgerichte therapeuten).

'Ik heb al veel cursussen gevolgd en veel ervaring rondom de Chinese Geneeskunde en meridianen. Toch heb ik nog veel geleerd in de Meridiaanyoga.'

Marien

'Ik heb eerder Yin-Yoga gedaan en door de cursus Meridiaanyoga begrijp ik de achtergrond en de opbouw van de Yin-Yoga veel beter.'

Marga

Leerlijn Hara-versterking en Meridiaanyoga.
Samengevat: het eerste lesjaar bestaat uit 13 lesdagen, waarin je oefeningen aanleert die doorwerken op onze energie-systeem, de organen (zowel via het stimuleren van de wervellkolom als direct) en die erop gericht zijn onze dragende basis, de Hara te versterken. Ook leer je de meridianen voelen, en de energie-kwaliteit van meridanen herkennen in jezelf.
Ook wordt een lesdag uitgebreid aandacht besteed aan didaktiek. Theorie-lessen met anatomie en achtergrond-informatie kan je in je eigen tempo volgen via online theoretische modules.
Na het eerste lesjaar kan je het verdiepingsjaar volgen.

Praktisch:
Verdiepingsjaar 'Hara-versterking en Meridiaanyoga'.
Najaar, 'Verdieping en didaktiek Meridiaanyoga'.
bestaat uit een online anatomie- en didaktiekmodule en 5 lesdagen.
Voor de opleiding is de module compleet als je de opleidingsdag didaktiek in het basisjaar ook gevolgd hebt (dus totaal 6 dagen rond didaktiek en verdieping).
* Polyvagaaltheorie, veiligheid in een les, coaching.
* Didaktiek: thema-gerichte lesopbouwen.
* Het werken met 'kwaliteiten'.
* Het maken van lesprogramma's voor doelgroepen en met specifieke lesdoelen.

* Aanpassen en corrigeren: hoe kan je meridiaan-oefeningen corrigeren? Body-reading en 'spiegelen'.
* Maken van verschillende lesopbouwen, met verschillende intensiteit en verschillende lesniveau's.
In deze verdiepingsmodule staat de Polyvagaaltheorie centraal en hoe je vanuit de kennis van ons autonome zenuwstelsel kan werken met dieperliggende thema's.
Je leert de lesstof te structureren rond thema's en doelen, en je leert hoe je programma's kan maken.
Lessen maken in verschillende lesstijlen is ook een opdracht in deze module.
Kosten als je het basisjaar gedaan hebt: € 515,-
Volg je het verdiepingsjaar als opleiding, dan krijg je gedurende het lesjaar verschillende verwerkingsopdrachten: anatomie (1 keer), lesprogramma en lesopzetten maken (1 programma, en 3 lessen), praktijk-procesverslagen. Intervisie (3 keer).

Deze module is ook geschikt voor ervaren yoga-docenten. Voorkennis rond de meridianen en meridiaanoefeningen is wel noodzakelijk, bijvoorbeeld middels het volgen van de module 'Meridiaanyoga'.

Vierde module: meditatie.
Als afsluitende module kun je keizen voor de module 'Boeddhisme met lijf en leden', hierin is aandacht voor een toegankelijke opbouw van meditatie, met ook de filosofie van het Boeddhisme als achtergrond. Deze module bestaat uit 20 zoom-lessen. Kosten zijn rond de € 290,-
Of je volgt de driedaagse module 'Mindfulness en mantra', waarin specifiek aandacht voor het werken met klank en Boeddhistische mantra. De module is niet gericht op groepschanting, maar op het ontwikkelen van een eigen practice met mantra-meditatie. Kosten zijn € 280,-

Verdiepingsjaar 'Hara-versterking en Meridiaanyoga' samengevat.
Samengevat volg je in het tweede lesjaar 5 lesdagen en een meditatiemodule. Ook is er een examendagdeel, waarin je didaktiek- en praktijktoetsen aflegt. Na afronding van de examens, modules en portfolio krijg je een 200-uursdiploma.

Docenten
Hoofddocent van de opleiding is Maartje van Hooft. Haar achtergrond is OkidoYoga, oefentherapie Cesar, shiatsu-massage, craniosacraal-therapie, visualisatie-methodiek en Boeddhisme. In al deze velden volgde ze uitgebreide trainingen en heeft ze veel werkervaring.
Ook ontwikkelde ze de leerlijnen van de opleiding.
Zij is sinds 18 jaar hoofddocent en directeur van opleiding Amitabha.

Gastdocenten in de opleiding:
In de leerlijn 'Hara-versterking en meridiaanyoga' worden meerdere lesdagen gegeven door ervaren docenten die aan de opleiding verbonden zijn (José Starmans en Brigitta de Roo).

Tijdsinvestering
Je bouwt een regelmatige, vrijwel dagelijkse yoga-practice op, waarbij je steeds 30-60 minuten zelf yoga beoefent. Vanuit de opleiding krijg je programma's en audio-materiaal om de eigen beoefening en de verwerking van de lesstof te ondersteunen. Daarnaast is er het studie-gedeelte, deze tijdsinvestering is gemiddeld 2 uur per week. De totale tijdsinvestering is in het basisjaar zo'n 400 uur, en in het verdiepingsjaar zo'n 250 uur.

Wat kan je tijdens en na het beëindigen van de opleiding?
Het eerste wat cursisten opvalt als ze les gaan geven is hoeveel ervaring en stevigheid ze gaandeweg opgebouwd hebben. Gronding, verfijning van het eigen lichaamsgevoel, en het volgen van het interne proces worden getraind. Ook wat betreft achtergrondkennis en inzicht in lesstof en lesdoelen bouw je veel kennis en kunde op. De verwerkingstijd (2 lesjaren) is voor de diepte van de stof best kort, dus houdt er rekening mee dat je ook na afronding nog steeds aan het verteren bent. Je kunt na de afronding ook een gezamenlijke intervisie/supervisie blijven volgen (via Zoom).

Praktische aspecten, lesgeld, leermateriaal

De leskosten voor het volgen van de opleiding zijn:
Basisjaar 2026-2027: €1580,- (voor 2 modules en 1 lesdag)
Kosten voor losse modules vind je op de website.
Verdiepingsjaar 2026-2027: (leskosten zullen daarna steeds met inflatiecorrectie aangepast worden)
Didaktiek/verdieping meridiaanyoga: €515,- Meditatie: kosten rond €280,-
Kosten examen: €75,-
Bij deze kosten zijn inbegrepen lesmateriaal gedurende de opleiding, online lessen, ondersteunende audio en video. Koffie en thee.
Niet inbegrepen zijn een aantal verplichte boeken en de lunches op de lesdagen. Ook moet je zelf een yoga-mat aanschaffen. Verplichte boeken: Meridiaanyoga, Maartje van Hooft; Meditation Yoga, Meester Oki; (eventueel Mindfulness en mantra, Maartje van Hooft). Kosten: €65,-

Annuleringsregelingen

Kosten worden per module voldaan. Annuleringsvoorwaarden zijn hetzelfde als dat je losse modules volgt (tot 6 weken voor aanvang € 20,- administratie-kosten, tot 4 weken voor aanvang halve factuur, binnen 4 weken voor aanvang gehele factuur). Je schrijft in voor de opleiding, maar herbevestigt per module. Je kunt dus ook vertragen als nodig, of de opleiding stopzetten.

Extra begeleiding

Gebleken is dat cursisten tijdens het trainingstraject behoefte kunnen hebben aan individuele procesgerichte begeleiding. Met deze begeleiding wordt het persoonlijke proces richting gegeven en ondersteund. De behoefte blijkt heel individueel en vaak kortdurend te zijn. Deze extra begeleiding is niet opgenomen in het lesprogramma en daar zijn dus kosten aan verbonden. Deze individuele begeleiding kan aan docenten van de opleiding gevraagd worden, maar uiteraard ook aan anderen die niet aan de opleiding verbonden zijn.

Toetsing

In de opleiding worden verschillende vaardigheden geleerd. Regelmatige eigen beoefening is daarvoor cruciaal en dit wordt van de cursist verwacht. De begeleiding is coachend, zodat gedurende het hele leertraject feedback gegeven wordt. Ook leert de cursist de eigen vorderingen te evalueren en leerdoelen te stellen. Opleidingscursisten maken verwerkingsopdrachten. Deze worden verzameld in het persoonlijke portfolio.
Er zijn een aantal toetsingsmomenten in de opleiding:
* Basis-anatomie en contra-indicaties (basisjaar)
* Lesopbouwen en opzet voor een lesprogramma (Meridiaanverdieping)
* De theorie-toets bij de Meridiaanverdieping.
* Praktijkexamen asana en didaktiektoets.
Alle regels rond toetsing, etc. vind je in de gids over de opleidings-organisatie.

Diplomering

De opleiding is een CRKBO-geregistreerde beroepsopleiding. Afgestudeerden die eerder de leerlijn ‘Essentie van Yoga’ afgerond hebben, kunnen doorgaan voor een 500-uurstraject. Met een 500-uurs diploma kun je lid worden van de SYN, een beroepsorganisatie voor yoga-docenten die onder andere een collectieve beroepsaansprakelijkheidsregeling voert.

Contact

Tijdens lesdagen is de opleider telefonisch bereikbaar. Inhoudelijke en organisatorische vragen kunnen telefonisch of bij voorker via mail gesteld worden. Organisatorische vragen worden binnen 2 werkdagen beantwoord. Inhoudelijke vragen kunnen meer tijd vergen en worden bij voorkeur beantwoord tijdens de contacturen van de opleiding. Tussen de maandelijkse lesdagen is een contact-moment via Zoom, voor vragen, en om oefenopdrachten te verduidelijken.

Samengevat:

Lesjaar 1:

Najaar: Hara-versterking

Voorjaar: Meridiaanyoga

+ 1 lesdag didaktiek.

40 uur anatomie, fysiologie, neurologie en basis-filosofie via online-lessen.
13 lesdagen, 10 keer zoom-vragenuur, zelf 6 uur les volgen, 2 maal intervisie, anatomie en filosofie-opdracht. Lesopbouw maken. Lesuren fysiek en online: 145 uur.
Basisjaar 2026-2027: €1580,-

Lesjaar 2:

Najaar: Verdieping en didaktiek

Voorjaar: Boeddhisme en meditatie

10 uur anatomie en polyvagaaltheorie, didaktiek en maken van een programma.
5 lesdagen, 3 maal intervisie, anatomie en filosofie-opdracht.
5 lessenprogramma maken, diverse lesopbouwen maken. Praktijk- en didaktiek-examen.
Lesuren fysiek en online: 56 uur.
Meditatie: lesuren zoom: 20 + fysiek: 6, of lesuren fysiek: 21

Verdiepingsmodule 2026-2027: €515,- Meditatie: rond €280,- Kosten examen: €75,-