

# Ayurvedische Massageopleiding 'Plus'

**“Naast een gedegen Ayurvedische massageopleiding leer je tijdens een intensieve jaartraining jezelf beter kennen”, aldus Anoushka Ebbinge, spiritueel therapeut, docent en masseur. “Dit jaar biedt veel extra's, met ook aandacht voor het opzetten van een eigen praktijk en de sfeer daarvan.”**

Anoushka Ebbinge heeft in haar leven veel opleidingen gevolgd. Maar toen ze zo'n jaar of tien geleden tegen de Ayurvedische massage opliep, wist ze dat ze dat wilde gaan doen. En na jaren intensieve trainingen wil ze haar kennis en ervaring overdragen. Naast de massage is doceren haar passie. Ze heeft er een pracht locatie voor gevonden: Leonardushoeve te Belfeld, in Limburg.



*Een Ayurvedische hoofdmassage.*

## Ayurvedische massage

“De ayurvedische massage heeft een diepe werking op het welzijn en de gezondheid van de mens”, vertelt Anoushka. “Het gaat daarbij om het stimuleren van het zelfhelend vermogen van het lichaam.” Anoushka heeft in korte tijd een bloeiende praktijk opgebouwd, met zelfs een wachtlijst. Veel klanten en masseurs vragen haar om hen deze massage ook te leren. En dat is iets wat haar na aan het hart ligt: kennis overdragen. Vandaar dat ze nu start met een jaartraining. Hierin komen verschillende massagetechnieken en hun toepasbaarheid, ayurvedische massageoliën en aromatherapie aan bod. Maar er is ook een heel belangrijk ander onderwerp: aandacht voor de masseur zelf: “Want als je behandelingen geeft, moet

je dat op een goede manier doen. Je moet eerst goed voor jezelf zorgen, voordat je een massage kunt geven.”

## Groeien

Je eigen proces, werken aan je eigen groei. Dat is ook een belangrijk thema tijdens de jaartraining. “Hoe kun je bij jezelf blijven als je cliënt je energie wegzuigt. Dat kan onder meer door je eigen grenzen aan te geven en te bewaken. Dit is door middel van allerlei oefeningen aan te leren, onder meer door visualisaties.” Anoushka vertelt dat ze na iedere cliënt ook haar ruimte schoonmaakt: “Naast oefeningen die je daarvoor kunt doen, werkt onder meer branden van wierook ook heel goed om fris met een nieuwe klant te beginnen. Dit is eveneens voor jezelf een goede manier om de behandeling af te ronden.”

De jaartraining is geen dagopleiding, maar de lesuren worden gespreid door het jaar gegeven. Er wordt gestart en afgesloten met een vijfdaagse training en tussendoor staan ook vijf weekenden gepland.

## Leonardushoeve

Midden in de natuur ligt de voormalige kloosterboerderij Leonardushoeve. Die heeft nog een eigen kapel, waar gemediteerd kan worden. Anoushka: “Het is een heerlijke rustige



*De opleiding Ayurvedische Massageopleiding Plus is opgezet door Anoushka*



*Behandeling van de voet.*

## BALANS

Een Ayurvedische massage is gebaseerd op de oude Indiase gezondheidsleer van de veda's (oude geschriften). In deze traditie wordt er geen onderscheid gemaakt tussen lichaam en geest; holistische behandelingen willen de balans daarin herstellen of in stand houden. Anoushka: “De massage werkt in op het energiesysteem en kan een onderhoudsmiddel zijn om je cliënt in balans te houden. En het kan ook onderdeel zijn van een reinigingskuur, met daarnaast een sapkuur, yoga, meditatie en oefeningen.”

omgeving, waar we bijvoorbeeld tijdens de training ook kunnen wandelen of meedoen aan de yoga en een cursus ayurvedisch koken. Die aandacht voor jezelf en je eigen ontwikkeling, dat is de plus van deze training. Hierdoor kan ook je cliënt tijdens een behandeling datgene krijgen wat hij of zij nodig heeft, zonder dat dat ten koste gaat van je eigen energie.” Als je lid bent van een beroepsgroep, krijg je studiepunten voor het diploma dat je na de jaartraining behaalt. Voor meer informatie: [www.praktijkdecirkelrond.nl](http://www.praktijkdecirkelrond.nl).