



Opzet van de klankschalen meditatie module i.c.m. de basisopleiding

Hoewel het voor iedereen zeer persoonlijk is, de een studeert bijvoorbeeld sneller dan de ander, geven we hieronder aan wat de studiebelasting van de opleiding ongeveer zal zijn. Naast de belasting in tijd is er ook een andere belasting: wat het allemaal in jezelf losmaakt en in beweging brengt. Dat levert veel op, maar je hebt voor zo'n proces ook tijd en ruimte nodig.

Studiebelasting Opleiding Klankschaalmeditaties (inclusief Basis cursus Klankschalen)

Onderdeel	Hoe krijgt dit vorm	SBU	ECTS
Basis cursus Klankschalen	Online basismodule over klankschalen, trilling, resonantie en klankbeleving	8	0.2857
Bestuderen lesmateriaal (Hoofdstukken 1–9)	Theoretische verdieping, reflectie en voorbereiding op praktijkoefeningen	16	0.5714
Luisteren en analyseren van meditaties	Beluisteren van klank- en geleide meditaties	4	0.1429
Praktijk oefeningen met klankschalen	Zelf oefenen met klanken, tempo en toon	8	0.2857
Huiswerk opdrachten (1–3)	Schrijven van reflecties, uitvoeren van meditaties, feedback verzamelen	8	0.2857
Toets (kennis en inzicht)	Online toets met meerkeuzevragen	2	0.0714

| Totaal | | 46 uur | 1.6428 ECTS |