

WELKOM

BIJ VIE-JOLA KRUIDENGENEESKUNDE



Vie-Jola Kruidengeneeskunde
Kerkenbos 1077-N, 6546 BB, Nijmegen

☎ 06-25403635 🌐 www.vie-jola.nl ✉ info@vie-jola.nl

INFORMATIEBROCHURE



"KRUIDEN ZIJN NIET HET ALTERNATIEVE MEDICIJN, ZE ZIJN HET ORIGINEEL."

Welkom in de wereld van kruiden, natuurbeleving en oude wijsheid.

WELKOM



Vie-Jola Kruidengeneeskunde is ontstaan vanuit een diepe liefde voor de natuur, gezondheid en kennisoverdracht. In een tijd waarin veel mensen verlangen naar meer rust, bewustwording en verbinding met de natuur, biedt kruidengeneeskunde een waardevolle manier om opnieuw te leren kijken naar planten en hun toepassingen.

Bij Vie-Jola Kruidengeneeskunde leer je niet alleen over kruiden, maar vooral mét kruiden. Door te voelen, ruiken, proeven, observeren en zelf te bereiden, ontwikkel je stap voor stap een diepere relatie met geneeskrachtige planten.

De lessen zijn praktijkgericht, persoonlijk en toegankelijk. Er wordt gewerkt in kleine groepen, zodat er veel ruimte is voor vragen, persoonlijke aandacht en uitwisseling van ervaringen. Of je nu net begint met kruiden of al langer bezig bent: je bent van harte welkom.



OVER MIJ

Onderwijs met een doel

MIJN NAAM IS JOLANDA VAN GRUNDERBEEK

Mijn achtergrond in de zorg en mijn liefde voor de natuur brachten mij bij de kruidengeneeskunde. Na meerdere jaren studie, aanvullende cursussen en praktijkervaring groeide mijn verlangen om deze kennis door te geven aan anderen.

Naast eigenaar van Vie-Jola Kruidengeneeskunde ben ik docent Vakopleiding Kruidengeneeskunde bij Het Kruidenrijk. Daarnaast verzorg ik kruidenworkshops, wildplukwandelingen, korte cursussen en inspirerende lesdagen voor zorgprofessionals.



Een kruidige groet,
Jolanda van Grunderbeek
CRKBO-geregistreerd docent
Lid van de Vereniging voor Fytotherapie

Mijn manier van lesgeven is praktisch, warm en toegankelijk. Ik vind het belangrijk dat mensen niet alleen theoretische kennis opdoen, maar kruiden ook écht leren ervaren.

Kruidengeneeskunde gaat voor mij niet alleen over gezondheid, maar ook over verwondering, vertraging, verbinding en bewustwording.

**“MIJN MISSIE IS OM OUDE
KRUIDENWIJSHEID LEVEND TE HOUDEN
EN TOEGANKELIJK TE MAKEN VOOR EEN
NIEUWE GENERATIE.”**



Kruidengeneeskunde, ook wel fytotherapie genoemd, behoort tot de oudste vormen van gezondheidszorg.

Al duizenden jaren maakt de mens gebruik van planten om gezondheid te ondersteunen, klachten te verzachten en het lichaam te versterken. Veel van onze huidige medicijnen vinden hun oorsprong in planten.



Binnen Vie-Jola Kruidengeneeskunde staat een holistische visie centraal. Dat betekent dat niet alleen naar een klacht wordt gekeken, maar naar de mens als geheel.

Er is aandacht voor:

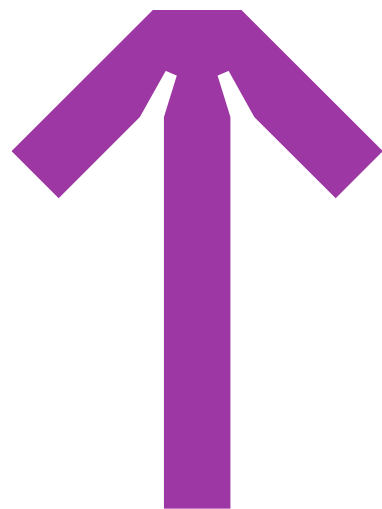
- lichaam en geest
- voeding en leefstijl
- stress en ontspanning
- natuurlijke ondersteuning
- verbinding met de natuur

Tijdens de lessen leer je kruiden herkennen, begrijpen en verantwoord toepassen.

Daarnaast besteden we aandacht aan veiligheid, interacties, contra-indicaties en verantwoord gebruik van kruiden.

Visie op:

KRUID ENGEN EESKU NDE





JAAROPLEIDING KRUIDENGENEESKUNDE

Praktijkgericht

EEN PRAKTIJKGERICHTE KRUIDENOPLEIDING

De jaaropleiding kruidengeneeskunde van Vie-Jola Kruidengeneeskunde is een uitgebreide en praktijkgerichte MBO+ basisopleiding voor iedereen die zich wil verdiepen in geneeskrachtige kruiden.

Tijdens deze opleiding maak je kennis met ongeveer 40 veelgebruikte kruiden en leer je hoe je deze verantwoord kunt herkennen, oogsten, verwerken en toepassen. De opleiding combineert theorie met veel praktijk.

Je leert onder andere:

- kruiden herkennen in de natuur
- kruiden verwerken tot thee, tinctuur, olie en zalf
- kruiden veilig toepassen
- werken met signatuurleer
- observeren en waarnemen
- kruiden inzetten binnen het dagelijks leven
- basiskennis van kruidengeneeskunde
- basiskennis van anatomie, fysiologie
- kruiden gebruiken bij veelvoorkomende klachten

Door de praktische aanpak kun je thuis direct aan de slag.



VOOR WIE IS DEZE OPLEIDING?

Vooropleiding is niet nodig

De opleiding is geschikt voor:

- beginners zonder voorkennis
- natuurliefhebbers
- mensen die bewuster willen leven
- zorgprofessionals
- therapeuten
- coaches
- mensen die kruiden willen leren toepassen voor eigen gebruik
- mensen die later verder willen studeren binnen de kruidengeneeskunde



Nieuwsgierigheid, motivatie en interesse in kruiden zijn belangrijker dan ervaring.





WAT MAAKT VIE-JOLA KRUIDENGENEESKUNDE UNIEK?



KLEINE GROEPEN

Er wordt gewerkt met kleine groepen van maximaal 8 deelnemers. Hierdoor ontstaat een rustige en veilige leeromgeving met veel persoonlijke aandacht.



PRAKTIJKGERICHT ONDERWIJS

Je leert niet alleen theorie, maar gaat vooral ook zelf aan de slag.

Tijdens de lessen maak je onder andere:

- kruidenolie
- zalven
- tincturen
- kruidenazijn
- oxymels
- kruidenzout
- natuurlijke verzorgingsproducten
- theeën en kruidenmengsels



LEREN MET AL JE ZINTUIGEN

Kruiden leer je niet alleen uit boeken.

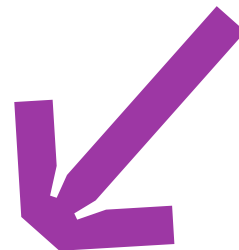
Je leert door:

- ruiken
- proeven
- voelen
- observeren
- verwerken
- ervaren
- Verbinding



VERBINDING MET DE NATUUR

Tijdens de lessen en wandelingen ontwikkel je een andere manier van kijken naar planten en de natuur om je heen.



BASISKENNIS KRUIDENGENEESKUNDE

- geschiedenis van kruiden
- holistische visie
- signatuurleer
- inhoudsstoffen
- veiligheid en contra-indicaties
- verantwoord gebruik

KRUIDENVERWERKING

- thee
- tincturen
- maceraten
- kruidenolie
- zalven
- siropen
- azijnen
- oxymels

PRAKTISCHE TOEPASSINGEN

- EHBO-kruiden
- kruiden voor ontspanning
- ondersteuning van weerstand
- kruiden voor de spijsvertering
- voorjaarskruiden
- natuurlijke verzorging

BOTANIE & WAARNEMEN

- plantenfamilies
- determineren
- wildplukken
- observeren
- werken met signatuur
- Creatieve en culinaire

CREATIEVE EN CULINAIRE TOEPASSINGEN

- koken met kruiden
 - natuurlijke verzorgingsproducten
 - natuurlijke kleurstoffen
 - kruidenrituelen
-

ONDER- WERPEN TIJDENS DE OPLEI- DING





DE JAAROPLEIDING

De jaaropleiding bestaat uit 32 lesdagen verspreid over het jaar.

OPBOUW

De opleiding bestaat uit 32 lesdagen verspreid over het jaar.

Elke lesdag bevat:

- een theoretisch gedeelte
- een praktisch gedeelte
- ruimte voor vragen en uitwisseling
- werken met kruiden
- naslagmateriaal

Daarnaast ga je thuis zelfstandig oefenen, observeren en experimenteren met kruiden.



STUDIEBELASTING

De studiebelasting verschilt per persoon. Gemiddeld wordt uitgegaan van:

- ongeveer 1 à 2 dagen per week inclusief lesdag
- thuisstudie
- oefenen met kruiden
- lezen van lesmateriaal
- maken van opdrachten

LESLOCATIE

De lesruimte is een ruim opgezette privéruimte met alle voorzieningen om goed les te kunnen geven én krijgen.

De lessen vinden plaats bij:
Vie-Jola Kruidengeneeskunde Kerkenbos
1077-N 6546 BB Nijmegen

De locatie is goed bereikbaar met auto en openbaar vervoer. Parkeren is gratis.

Let op: De lesruimte bevindt zich op een bovenverdieping en is daardoor minder geschikt voor mindervaliden.



Het belangrijkste is dat je nieuwsgierig bent en plezier hebt in het leerproces.

Praktische informatie

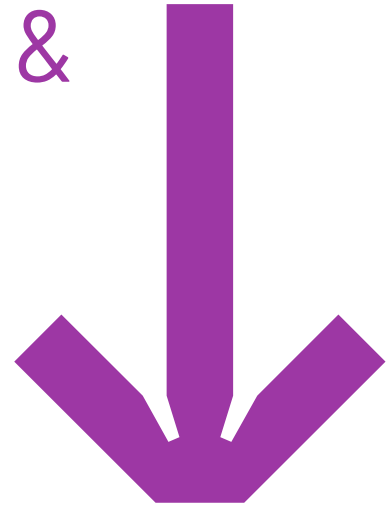
De opleiding is inclusief: uitgebreide hand-outs, gebruik van materialen tijdens de les, kruiden en grondstoffen tijdens praktijklessen, kruidenthee tijdens de lessen, persoonlijke begeleiding.

Na afronding van de jaaropleiding ontvang je een certificaat van deelname.

De opleiding biedt een stevige basis binnen de kruidengeneeskunde en kan dienen als opstap naar verdere scholing.



Korte cursussen & WORKSHOPS



Naast de jaaropleiding organiseert Vie-Jola Kruidengeneeskunde korte cursussen, diverse workshops en kruidenwandelingen.

Voorbeelden van workshops:

- natuurlijke verzorgingsproducten maken
- fermenteren
- kruidenzalf maken
- kruidenworkshops voor kinderen en tieners
- natuurlijk verven met planten
- seizoensworkshops
- ontspanningsworkshops met kruiden
- kruidenkadootjes maken

De workshops zijn praktisch, creatief en laagdrempelig.

Wildplukwandelingen

Tijdens de wildplukwandelingen leer je welke kruiden gewoon in jouw eigen omgeving groeien.

Je ontdekt:

- hoe je kruiden herkent
- welke kruiden eetbaar zijn
- de geneeskrachtige werking
- veilige toepassing
- verhalen en achtergrondkennis over planten

De wandelingen zorgen ervoor dat je met andere ogen naar de natuur leert kijken.

Voor- en najaarscursus kruidengeneeskunde:

- Kleine groepen
- 6 middagen
- 6 kruiden geschikt voor het thema
- 6 kruidentoepassingen
- Handout met recepten
- Bewijs van deelname

De cursussen zijn praktisch, creatief en laagdrempelig.

Cursus voor zorgprofessionals:

Hierbij ligt de nadruk op:

- veilige inzet van kruiden
- interacties met medicatie
- praktische toepasbaarheid
- integratie van traditionele en reguliere zorg

Doel is om bruggen te slaan tussen kruidengeneeskunde en reguliere gezondheidszorg.



WAAROM KIEZEN VOOR VIE-JOLA KRUIDENGENEESKUNDE?

- ✓ Persoonlijke begeleiding
- ✓ Kleine groepen
- ✓ Praktijkgericht onderwijs
- ✓ Veel ruimte voor ervaring en beleving
- ✓ Holistische visie
- ✓ Inspirerende lessen
- ✓ Toegankelijk voor beginners
- ✓ Creatieve én inhoudelijke benadering
- ✓ Liefde voor natuur en kruiden staat centraal



ERVARING VAN DEELNEMERS:

“De lessen zijn warm, praktisch en inspirerend. Je merkt hoeveel passie Jolanda heeft voor kruiden.”

“Ik kijk compleet anders naar planten sinds ik deze opleiding volg.”

“Niet alleen kennis, maar ook rust, verbinding en inspiratie.”

TOT SLOT

Kruidengeneeskunde is meer dan kennis over planten. Het is opnieuw leren verbinden. Met de natuur. Met jezelf. En met eeuwenoude wijsheid die nog altijd verrassend actueel is. Ik nodig je van harte uit om mee op ontdekkingsreis te gaan in de wereld van kruiden.

Hopelijk zie ik je binnenkort tijdens een workshop, wandeling of opleiding.

Een kruidige groet,

Jolanda van Grunderbeek
Vie-Jola Kruidengeneeskunde



TOT ZIENS

VIE-JOLA KRUIDENGENEESKUNDE
KERKENBOS 1077-N, 6546 BB, NIJMEGEN
WWW.VIE-JOLA.NL - INFO@VIE-JOLA.NL
06-25403635