transcendente meditatie

INFORMATIE VOOR WERKGEVERS

Uitgeruste, heldere medewerkers

Transcendente Meditatie (TM): twintig minuten rust, twee keer per dag, en de rest van de dag meer energie en overzicht.



Een van uw medewerkers wil Transcendente Meditatie leren en vraagt of de cursus uit het welzijns-, vitaliteits- of opleidingsbudget kan. Op deze pagina's leest u wat TM is, wat het onderzoek laat zien en hoe de vergoeding praktisch werkt.

Wat is Transcendente Meditatie?

TM is een eenvoudige, natuurlijke techniek. Je beoefent hem twee keer per dag twintig minuten, gemakkelijk zittend met de ogen dicht. Tijdens de meditatie komt het lichaam in een toestand van diepe rust, terwijl de geest helder en wakker blijft: rustvolle alertheid. Spanningen en vermoeidheid lossen daarin op. Daarna ga je frisser en met meer overzicht verder met je werk.

Er is geen concentratie voor nodig, geen inspanning en geen verandering van leefstijl of overtuiging. De techniek werkt ook voor wie er sceptisch tegenover staat. Iedereen kan het leren, en na vier dagen cursus kun je het zelfstandig, een leven lang.

De cursus in het kort

1. Vier bijeenkomsten op vier opeenvolgende dagen: dag één persoonlijk met de leraar, dag twee tot en met vier in een kleine groep.
2. Twee vervolgsessies, daarna zes maanden groepsbijeenkomsten.
3. Levenslange begeleiding bij elke gecertificeerde TM-leraar wereldwijd. Eén keer betalen, geen abonnement, geen vervolgkosten.
4. Zestig dagen tevredenheidsgarantie.





Mensen die TM beoefenen

Meer dan tien miljoen mensen hebben TM geleerd: ondernemers, zorgmedewerkers, docenten, ouders. Op pagina 3 en 4 leest u wat Nederlandse cursisten erover zeggen.

800+

wetenschappelijke onderzoeken naar TM, waarvan ruim 400 in onafhankelijke peer-reviewed tijdschriften

200+

universiteiten waar TM is onderzocht

60+ jaar

wereldwijd op dezelfde manier onderwezen, in Nederland door een non-profitstichting

9,4

gemiddelde score van 140 cursisten op Klantenvertellen; 97% beveelt TM aan (november 2026)

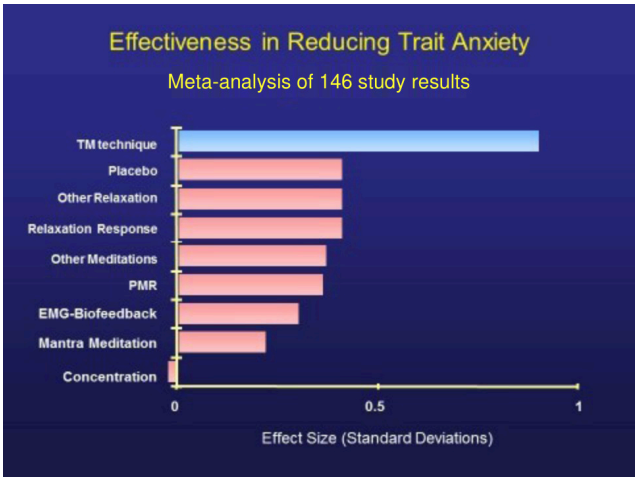
Minder stress, meer werkplezier

Minder angst en spanning

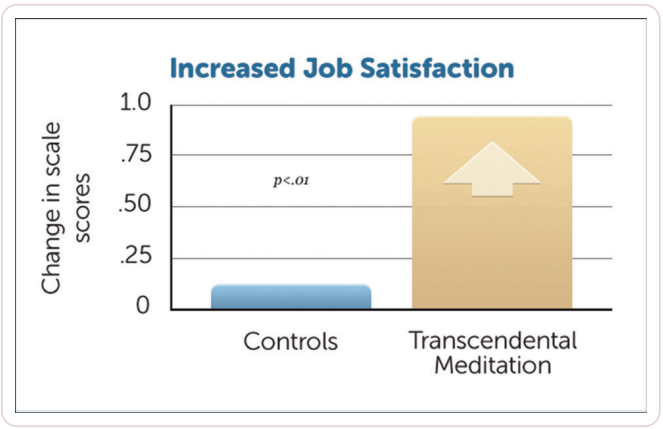
Een meta-analyse van 146 onafhankelijke studieresultaten vergeleek ontspannings- en meditatietechnieken op hun effect op angst als karaktertrek. TM had een significant groter effect dan alle andere methoden; technieken die concentratie vragen scoorden juist het laagst.

Een latere meta-analyse van zestien gerandomiseerde studies (1.295 deelnemers) bevestigt dit. Het effect is binnen twee weken merkbaar, houdt na drie jaar nog aan en is het grootst bij mensen die met veel spanning beginnen.

Journal of Clinical Psychology 45, 957-974, 1989; *Journal of Alternative and Complementary Medicine* 20, 330-341, 2014



Effectgrootte van verschillende technieken op angst, meta-analyse van 146 onafhankelijke studieresultaten (Eppley e.a., 1989).



Verandering in werktevredenheid na het leren van TM vergeleken met collega's die geen TM leerden (Frew, *Academy of Management Journal* 17, 362-368, 1974).

Werkplezier en effectiviteit

Een onderzoek in de auto-industrie, bij een grote fabriek van een Fortune 100-bedrijf en bij een klein verkoopbedrijf, volgde managers en medewerkers drie maanden na het leren van TM. Vergeleken met collega's van dezelfde werkplek hadden zij minder angst en werkspanning, minder slapeloosheid en vermoeidheid, rookten en dronken ze minder, en waren ze tevredener over hun werk en hun werkrelaties.

Een eerdere studie vond bij TM-beoefenaars hogere werktevredenheid, betere prestaties en betere verhoudingen met leidinggevenden en collega's. De winst was het grootst bij mensen in hogere functies.

Anxiety, Stress and Coping 6, 245-262, 1993; *Academy of Management Journal* 17, 362-368, 1974

Burn-out: drie gerandomiseerde studies

ZORGMEDEWERKERS

Emotionele uitputting daalde drie keer zo sterk

TM-groep: −8,0

Controlegroep: −2,6

Tachtig zorgmedewerkers van een academisch ziekenhuis, drie maanden. In de TM-groep daalde emotionele uitputting (de kernschaal van burn-out) 8,0 punten, in de controlegroep 2,6. Ook slapeloosheid en angst namen sterker af. De primaire maat, acute psychische nood, verschilde niet significant.

JAMA Network Open 5(9), 2022

LERAREN EN SCHOOLMEDEWERKERS

Meer veerkracht, minder uitputting

87%

mediteerde dagelijks

78 leraren en schoolmedewerkers, willekeurig verdeeld over TM of een wachtlijst. Na vier maanden was de TM-groep minder emotioneel uitgeput en had meer veerkracht, minder ervaren stress en minder vermoeidheid.

Frontiers in Education 6, 2021

MEDEWERKERS IN HET SPECIAAL ONDERWIJS

Stress, somberheid en burn-out alle drie lager

0,40-0,94

effectgrootte op de drie uitkomstmaten

Veertig docenten en ondersteuners van een school voor jongeren met ernstige gedragsproblemen. Na vier maanden TM scoorde de groep significant lager op ervaren stress, depressie en burn-out dan de wachtlijstgroep.

The Permanente Journal 18(1), 19-23, 2014



GEZONDHEID EN ZORGKOSTEN

Meetbaar gezonder

Minder stress vertaalt zich in meetbare gezondheid: een lagere bloeddruk, een gezonder hart en minder bezoek aan de dokter.

TM wordt genoemd in de Amerikaanse bloeddruk-richtlijn

De Amerikaanse richtlijn voor hoge bloeddruk van de American Heart Association en het American College of Cardiology (2025) noemt Transcendente Meditatie als enige meditatietechniek bij naam, als mogelijke aanvulling bij de behandeling van verhoogde bloeddruk, met een verwachte daling van de bovendruk van 5 tot 7 mmHg. Het beslispad van het American College of Cardiology voor therapieresistente hypertensie (2026), dat wil zeggen hoge bloeddruk die moeilijk te behandelen is, neemt die tabel over. Ook daar is TM de enige meditatietechniek die wordt genoemd.

Lees meer: www.tm.nl/nl/tm-bloeddruk-richtlijn

5-7

mmHg verwachte daling van de bovendruk

Een gezonder hart

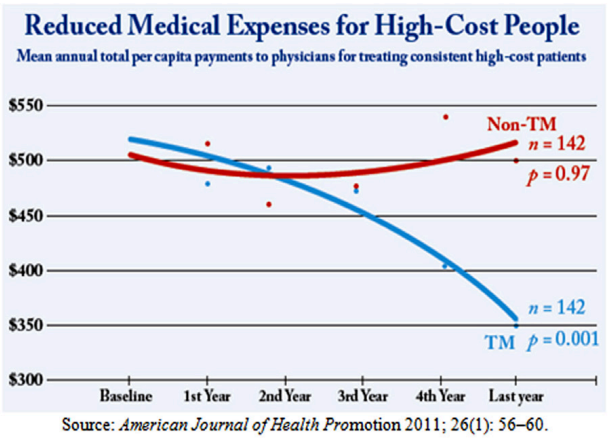
In een gerandomiseerde studie werden 201 zwarte Amerikanen met coronaire hartziekte gemiddeld 5,4 jaar gevolgd. De groep die TM leerde had 48% minder kans op overlijden, een hartinfarct of een beroerte dan de groep die gezondheidsvoorlichting kreeg.

48%

lager risico op overlijden, hartinfarct of beroerte
Circulation: Cardiovascular Quality and Outcomes 5, 750-758, 2012

Minder naar de dokter

In Quebec werden 1.418 mensen die TM leerden veertien jaar lang vergeleken met 1.418 verzekerden van dezelfde leeftijd, hetzelfde geslacht en dezelfde regio. Vóór de cursus stegen de artsenkosten in beide groepen even snel. Daarna daalden ze bij de TM-groep met 1 tot 2% per jaar; bij de vergelijkingsgroep stegen ze door, tot 11,7% per jaar. Gemiddeld verschil: 13,8% per jaar.
American Journal of Health Promotion 14, 284-291, 2000



Betalingen aan artsen voor de 10% duurste verzekerden uit dezelfde studie, vijf jaar na het leren van TM (Herron, *American Journal of Health Promotion* 26, 56-60, 2011).

28% Bij de duurste 10% lagen de artsenkosten na vijf jaar 28% lager dan bij de vergelijkbare groep zonder TM; na één jaar al 11%.

"Sinds ik begonnen ben, ervaar ik meer rust en focus in mijn dagelijks leven. Stress neemt merkbaar af en ik voel me weerbaarder; dingen komen simpelweg minder hard binnen.

Martijn, cursist, maart 2026, via Klantenvertellen

"Ik zat standaard op het randje van een burnout. Sinds ik ben gaan TM-en is dat merkbaar veranderd. (...) Meer rust in mijn hoofd, meer energie en opvallend veel meer vrolijkheid.

Mirjam, fulltime baan en twee kinderen, maart 2026, via Klantenvertellen

"Vanaf de eerste dag ervaar ik dat ik makkelijk in slaap val. Voorheen kon dat wel eens uren duren. Ook ervaar ik meer rust in mijn hoofd.

Ine, net begonnen, maart 2026, via Klantenvertellen

Zo regelt u de vergoeding

1. Budget. Veel cao's en arbeidsvoorwaardenregelingen kennen een budget voor welzijn, vitaliteit, duurzame inzetbaarheid of opleiding. Een TM-cursus kan daaronder vallen. Werkgevers vergoeden de cursus in overleg, geheel of voor een deel.
2. Factuur op uw naam. Uw medewerker boekt de cursus op tm.nl en kiest bij de betaling "Factuur op naam van een bedrijf of werkgever". De factuur komt dan met uw bedrijfsgegevens en gespecificeerde btw (21%). Betaalt de medewerker zelf, dan kan de factuur op naam gewoon worden gedeclareerd.
3. Eén keer. De cursusprijs is een eenmalige investering. Er zijn geen abonnementen of vervolgkosten; de begeleiding na de cursus is levenslang en gratis. De actuele prijs staat op www.tm.nl/cursusprijs.
4. Meerdere medewerkers. Wilt u TM voor een team of afdeling aanbieden, dan komt een leraar naar uw organisatie. Zie www.tm.nl/nl/tm-bedrijfsmeditatie.

Wat de cursist krijgt

- Persoonlijke instructie door een gecertificeerde TM-leraar (dag 1)
- Drie groepsbijeenkomsten (dag 2 tot en met 4) en twee vervolgsessies
- Zes maanden groepsbijeenkomsten in het TM-centrum
- Levenslange begeleiding bij elke TM-leraar wereldwijd
- Zestig dagen tevredenheidsgarantie



"Niettegenstaande de vele opleidingen en trainingen die ik volgde, is TM de beste investering die ik ooit gedaan heb. (...) Ik leef en werk sindsdien ook veel efficiënter.

Jean, mediteert ruim tien jaar, maart 2026, via Klantenvertellen

"Ik ervaar minder stress in werk en privé, ik ervaar meer verbinding met anderen. Zaken lopen gesmeerd.

Ireen, maart 2026, via Klantenvertellen

Over TM Nederland

Transcendente Meditatie werd ruim zestig jaar geleden door Maharishi Mahesh Yogi geïntroduceerd en wordt wereldwijd op dezelfde manier onderwezen. In Nederland gebeurt dat door Stichting Maharishi Vedisch Instituut, een non-profitorganisatie, met gecertificeerde leraren in twintig TM-centra door het hele land.

Website
www.tm.nl

Telefoon
020 - 785 00 48

E-mail
nationaal@transcendentemeditatie.com

Bronnen. Eppley KR e.a., Differential effects of relaxation techniques on trait anxiety: a meta-analysis, *J Clin Psychol* 1989;45:957-974 · Orme-Johnson DW, Barnes VA, Effects of the Transcendental Meditation technique on trait anxiety: a meta-analysis of randomized controlled trials, *J Altern Complement Med* 2014;20:330-341 · Frew DR, Transcendental Meditation and productivity, *Acad Manage J* 1974;17:362-368 · Alexander CN e.a., Effects of the Transcendental Meditation program on stress reduction, health, and employee development: a prospective study in two occupational settings, *Anxiety Stress Coping* 1993;6:245-262 · Joshi SP e.a., Efficacy of Transcendental Meditation to reduce stress among health care workers: a randomized clinical trial, *JAMA Netw Open* 2022;5(9):e2231917 · Valosek L e.a., Meditation effective in reducing teacher burnout and improving resilience: a randomized controlled study, *Front Educ* 2021;6:627923 · Elder C e.a., Effect of Transcendental Meditation on employee stress, depression, and burnout: a randomized controlled study, *Perm J* 2014;18:19-23 · Jones DW e.a., 2025 AHA/ACC guideline for the prevention, detection, evaluation and management of high blood pressure in adults, *Circulation* 2025 · Davis LL, Yang E e.a., 2026 ACC expert consensus decision pathway on resistant hypertension, *J Am Coll Cardiol* 2026 · Schneider RH e.a., Stress reduction in the secondary prevention of cardiovascular disease, *Circ Cardiovasc Qual Outcomes* 2012;5:750-758 · Herron RE, Hillis SL, The impact of the Transcendental Meditation program on government payments to physicians in Quebec: an update, *Am J Health Promot* 2000;14:284-291 · Herron RE, Changes in physician costs among high-cost Transcendental Meditation practitioners compared with high-cost nonpractitioners over 5 years, *Am J Health Promot* 2011;26:56-60 · Cursistencitaten: klantenvertellen.nl/reviews/1080799 · Versie november 2026.