

YOGATHERAPIE

Herstelgericht · Aanvullend op reguliere zorg
Yoga Academy You are the Buddha · Station Breda



Yogatherapie wordt **aanvullend** ingezet naast reguliere zorg en vervangt geen medische behandeling. De focus ligt op regulatie van het zenuwstelsel, dosering van belasting en het vergroten van zelfregulatie — voor mensen met langdurige klachten, stressgerelateerde problematiek of post-virale vermoeidheid (waaronder Long COVID).

DOELGROEPEN · WERKWIJZE

Kan ondersteunend zijn bij:

- Long COVID of post-virale vermoeidheid
- Chronische pijnklachten (bijv. lage rug, nek-schouder, fibromyalgie)
- Stress- en burn-outklachten
- Prikkelgevoeligheid
- Ademgerelateerde klachten
- Herstel na ziekte of behandeling (in afstemming met de behandelaar)

Evidence-informed aanpak:

- Ademregulatie en pacing
- Zachte, functionele beweging
- Ontspanning en aandachtstraining
- Educatie: doseren & energimanagement
- Haalbare thuisoefeningen

VORMEN VAN BEGELEIDING

Yogatherapie groepsles

Kleine groep · rustig tempo · studio Breda

Privé yogatherapie

Studio Breda of online · aanbevolen bij complexe of sterk wisselende klachten

Afstemming Overleg met verwijzende professionals is mogelijk, met toestemming van de deelnemer.

OPLEIDING & ACHTERGROND — Marlies Tobias

Kwalificaties

- E-RYT 500 (Yoga Alliance)
- MSc-student Yoga Therapy — Vivekananda Yoga University (VaYU)

Ervaring

- Posterpresentatie yoga & mindfulness bij Long COVID — SYR2023, Kripalu VS
- Meer dan 150 deelnemers in Long COVID-gericht yogatherapieprogramma

CONTACT & PRAKTISCH

■ Locatie

Station Breda (naast Starbucks)

■ Telefoon

06-51350547

■ Online mogelijk (privé yogatherapie via Zoom)

✉ E-mail

marlies@youarethebuddha.com

■ Website

www.youarethebuddha.com



Verwijzen

Clïënt kan zich aanmelden door te mailen naar marlies@youarethebuddha.com o.v.v. 'verwijzing'.