

YOGATHERAPIE

Marlies Tobias

Aanvullend op reguliere zorg · Herstelgericht · Evidence-informed

Locatie: Yoga Academy You are the Buddha | Station Breda

Yogatherapie wordt aanvullend ingezet naast reguliere zorg en vervangt geen medische diagnose of behandeling. De begeleiding richt zich op regulatie van het zenuwstelsel, doseren van belasting en versterken van zelfregulatie bij mensen met langdurige gezondheidsklachten.

VOOR WIE

Aanvullende begeleiding bij:

- Long COVID, post-virale en chronische vermoeidheidsklachten (waaronder ME/CVS)
- Chronische pijnklachten (rug, nek, schouder, fibromyalgie)
- Stress-, spannings- en burn-outklachten
- Prikkelgevoeligheid en overbelasting
- Ademgerelateerde klachten
- Herstel na ziekte of medische behandeling
- Neurologische aandoeningen of restklachten (zoals NAH, CVA, MS of Parkinson), in afstemming met de behandelaar

VORMEN VAN BEGELEIDING

Groepsgerichte yogatherapie

Kleine groepen, rustig tempo, aandacht voor individuele belastbaarheid. Studio Breda.

Privé yogatherapie

Individueel, studio of online (Zoom). Aanbevolen bij complexe of specifieke hulpvragen.

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

WERKWIJZE

Afgestemd op belastbaarheid, hulpvraag en doelen. Elementen kunnen zijn:

- Ademregulatie
- Pacing en energiemangement
- Zachte, functionele beweging
- Ontspanning en aandachtstraining
- Verbeteren van lichaamsbewustzijn
- Educatie rondom herstel en zelfmanagement
- Praktische thuisoefeningen

Oefeningen in de groepsles kunnen zittend, liggend of staand worden uitgevoerd, afhankelijk van de belastbaarheid en mogelijkheden van de deelnemer.

OPLEIDING & ACHTERGROND

Marlies Tobias

- E-RYT 500 (Yoga Alliance)
- MSc-student Yoga Therapy, Vivekananda Yoga University (VS)
- Mindfulness trainer (VMBN)
- Ruime ervaring met groeps- en individuele begeleiding bij Long COVID en langdurige gezondheidsklachten
- Posterpresentatie yoga & mindfulness bij Long COVID, Symposium on Yoga Research, Kripalu (VS)

CONTACT & VERWIJZEN

Marlies Tobias

Yoga Academy You are the Buddha, Station Breda (naast Starbucks)

www.youarethebuddha.com

06 51350547

marlies@youarethebuddha.com

Verwijzingen en vragen van zorgprofessionals zijn welkom via e-mail of telefoon. Cliënten kunnen zich ook rechtstreeks aanmelden.

Deze verwijskaart is bestemd voor zorgprofessionals en mag worden doorgestuurd aan cliënten. Yogatherapie is complementair aan reguliere zorg en vervangt geen medische behandeling.