



1 van 10 VYN-erkende  
YTT's in Nederland

Yoga Alliance  
RYS-200

200 uur Yoga Teacher Training  
Breda • Station

Word yogadocent met een stevige  
basis in traditie, adem, didactiek en  
zorgvuldig lesgeven.

Ca. 10 deelnemers

Vrijdagen 11:00 tot 17:30

In Breda, in het station



marlies@youarethebuddha.com  
www.youarethebuddha.com/ytt

# WAAROM DEZE OPLEIDING?

## Voor wie zorgvuldig wil leren lesgeven.

Niet alleen houdingen, maar ook kijken, doseren, opbouwen en begeleiden.

### Professioneel kader

VYN-erkend en Yoga Alliance  
RYS-200 geregistreerd.

### Kleine groep

Veel persoonlijke feedback.

### Traditie en praktijk

Filosofie, adem, anatomie

### Combineerbaar

Combineerbaar met werk  
(vrijdagen)



“Deze opleiding gaf me echt  
vertrouwen om voor een  
groep te staan.”

Leandra, deelnemer YTT



**1 van 10**

erkende YTT's in NL

**Ca. 10**

deelnemers

**5**

modules

**10+**

jaar ervaring

# CURRICULUM

## Vijf modules in 1 jaar

De opleiding bestaat uit 5 modules, verdeeld over 33 lesdagen.

01

### Yoga Wisdom

Filosofie, geschiedenis,  
ethiek

### Zo leer je:

oefenen, observeren, feedback,  
huiswerk.

02

### Asana Lab

Yin, hatha, vinyasa  
sequencing, cueing

03

### Breath Mechanics

Pranayama, dosering,  
toepassing

04

### Mindful Mastery

Meditatie, aandacht,  
begeleiden van rust

05

### Studio Ready

Didactiek, klasmanagement,  
zelfstandig lesgeven.



# LEAD TEACHER



## Over Marlies Tobias

### Lead teacher & oprichter

- 10+ jaar ervaring als lead teacher in yoga teacher trainings
- internationale ervaring als lead teacher in de VS
- Student MSc Yoga Therapy aan VaYU, met therapeutische en evidence-informed verdieping

#### VYN-erkende opleiding

Bij visitatie werd de opleiding beschreven als veilig, warm en logisch opgebouwd, met veel aandacht voor verantwoord docentschap.

E-RYT 500

YACEP

VYN

VMBN

Yoga Alliance RYS-200

# WAT JE NA AFLOOP KUNT

- ◆ Basislessen geven
- ◆ Veiliger aanpassen & cueën
- ◆ Met vertrouwen voor een groep staan
- ◆ Lessen zorgvuldig opbouwen

## Voor wie?

Voor toekomstige yogadocenten, serieuze beoefenaars en professionals die yoga met meer kennis en verantwoordelijkheid willen toepassen.



"Sterke mix theorie en praktijk met echte aandacht."  
Anouk, deelnemer YTT



Station Breda, naast Starbucks  
Vrijdagen 11:00–17:30  
5 modules over 1 jaar  
Min. aanwezigheid 85%  
€ 3.450 (zie website voor early bird / modules)



[youarethebuddha.com/ytt](https://youarethebuddha.com/ytt)

## VOLGENDE STAP

Plan een gesprek met Marlies:  
[marlies@youarethebuddha.com](mailto:marlies@youarethebuddha.com)  
06-51350547



“De modulaire opbouw wordt door studenten als helder en goed combineerbaar ervaren.” (Bron: VYN visitatie)



VYN-erkend

1 van 10 in NL