Gemeente Breda

Yogatherapie: Een innovatieve aanpak voor uw herstel

YOU ARE THE BUDDHA
Yoga Academy



In samenwerking met gemeente Breda ontwikkeld

Wat biedt ons yoga therapie programma?

Yogatherapie gebruikt yogahoudingen, ademhalingstechnieken en meditatie aangepast voor een breed scala aan deelnemers, inclusief maar niet beperkt tot LongCovid-patiënten.

Dit programma is ideaal voor iedereen die zoekt naar verbetering in mobiliteit, mentaal welzijn en algehele gezondheid.



Waarom kiezen voor Yogatherapie?

- **Algemene Gezondheidsvoordelen:** Geschikt voor diverse gezondheidsuitdagingen, van chronische aandoeningen tot stressgerelateerde klachten.
- **Flexibiliteit en Kracht:** Verbetering van fysieke capaciteiten, ongeacht je startniveau.
- **Mentale Rust:** Stressvermindering en bevordering van een heldere geest.
- **Gemeenschapsgevoel:** Een veilige en ondersteunende omgeving voor iedereen.



Programma details:

- Kies voor 1x of 2x per week op maandagavond en/of woensdagochtend.
- Kleine Groepen: Persoonlijke aandacht met maximaal 12 deelnemers per groep.
- Kosten: Prijs vanaf €13,68 per sessie
- Locatie: Yoga Academy You are the Buddha, gevestigd in station Breda tegenover Starbucks.
- Rolstoeltoegankelijk en sfeervol ingericht.

www.youarethebuddha.com



Ervaringen van deelnemers:

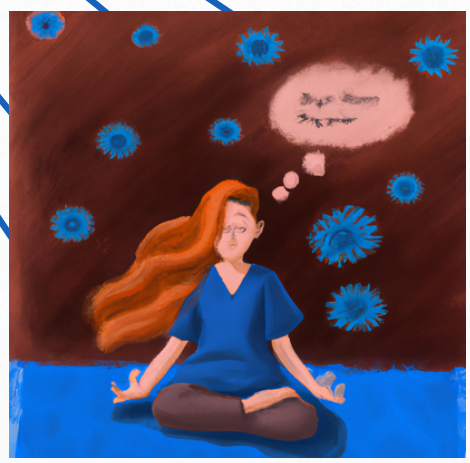
- “Deze yogatherapie heeft mij geholpen om mijn energieniveau te verbeteren en beter om te gaan met mijn ademhalingsproblemen.” - Marian (60)
- “Ik voel me mentaal sterker en meer ontspannen sinds ik deelneem aan deze sessies.” - Anne (29)
- “Yogatherapie heeft me geholpen om beter te slapen en meer energie te hebben.” - Janine (54)
- “Ik voel me mentaal sterker en meer in balans.” - Pieter (47)



Hoe aan te melden?

Bezoek onze website voor meer informatie en om je aan te melden:
https://www.youarethebuddha.com/yogatherapie





Sluit je aan bij ons Yogatherapie Programma en ervaar de voordelen voor jouw persoonlijke gezondheid en welzijn!

- Internationaal erkend: ons programma is erkend op het Symposium voor Yoga Research in Amerika en ondersteund door Gemeente Breda en lokale zorginstellingen, zoals: Monne Zorg en Beweging, PT Breda en Huisartsenpraktijk Belcrum.

www.youarethebuddha.com

- Professioneel geleid: het programma wordt geleid door Marlies Tobias, MSc student yogatherapie aan de Vivekananda Yoga University (VaYU), toegewijd aan het verbeteren van jouw gezondheid en welzijn door middel van yogatherapie.



- Yoga Academy You are the Buddha: "Toegewijd aan het verbeteren van jouw gezondheid en welzijn door middel van yogatherapie."

www.youarethebuddha.com