

YOGATHERAPIE

Marlies Tobias • Yoga Academy You are the Buddha

Aanvullend op reguliere zorg • Pacing-informed • Evidence-informed

VOOR WIE

- Long COVID, ME/CVS en andere post-infectieuze klachten
- Chronische pijnklachten
- Prikkelgevoeligheid en overbelasting
- Beperkte of wisselende belastbaarheid
- Stress-, spannings- en burn-outklachten
- Beperkte belastbaarheid na ziekte of medische behandeling

YOGA & MINDFULNESS - KLEINE GROEP

Patient- and pacing-informed groepsles in rustig tempo. Oefeningen worden aangepast aan energie en belastbaarheid, zonder vaste progressie.

Geschikt voor mensen die zelfstandig aan een groep kunnen deelnemen.

PRIVÉ YOGATHERAPIE

Individuele begeleiding in de studio of online.

Voor specifieke of complexere hulpvragen, sterk wisselende of zeer beperkte belastbaarheid, of wanneer meer individuele afstemming nodig is.

WERKWIJZE

- Dosering van belasting en rust
- Ademobservatie en, waar passend, rustig gedoseerde adem oefeningen
- Eenvoudige, aangepaste beweging
- Mindfulness en ontspanning
- Lichaamsbewustzijn en het herkennen van grenzen

Bij post-exertionele klachten kijken we waar relevant ook naar eventuele klachten later die dag of de volgende dag.

AANVULLEND OP REGULIERE ZORG

Yogatherapie vervangt geen medische diagnostiek of behandeling.

Afstemming met andere behandelaars is mogelijk, met toestemming van de deelnemer.

ACHTERGROND

- E-RYT 500 • Yoga Alliance
- MSc Yoga Therapy - in opleiding, Vivekananda Yoga University
- Mindfulness trainer
- Practice-based onderzoek naar Yoga & Mindfulness bij Long COVID
- NMCB and ME/CFS Lines Michael Chapman Early Career Award 2026 in recognition for scientific excellence and an exceptional contribution as an early-career researcher to advancing research on ME/CFS and Post-Acute Infectious Syndromes.

CONTACT & VERWIJZEN

Yoga Academy You are the Buddha • Station Breda • 06 51350547 • marlies@youarethebuddha.com
youarethebuddha.com/voor-zorgprofessionals-breda