

Marlies Tobias

Aanvullend op reguliere zorg · Afgestemd op belastbaarheid · Evidence-informed

Informatie voor verwijzende zorgprofessionals

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.

VISIE OP HEEL-ZIJN

Een mens valt niet samen met een ziekte of beperking. Heel-zijn betekent niet dat iemand klachtenvrij moet zijn. Yogatherapie kan helpen om ook binnen een veranderd lichaam en leven meer rust, verbinding, zelfregie en samenhang te ervaren.

VOOR WIE

- Long COVID, post-virale klachten en langdurige vermoeidheid
- Chronische pijnklachten, waaronder rug-, nek- en schouderklachten en fibromyalgie
- Stress-, spannings- en burn-outklachten
- Prikkelgevoeligheid en overbelasting
- Ademgerelateerde klachten, na medische beoordeling waar nodig
- Herstel na ziekte of medische behandeling

MIJN UITGANGSPUNT

Rust, passende dosering en het voorkomen van overbelasting kunnen mensen helpen om beter met hun beschikbare belastbaarheid om te gaan. Ontspanning en regulatie behandelen de onderliggende oorzaak van een aandoening niet, maar kunnen wel bijdragen aan ervaren rust, symptoomhantering, zelfregie en kwaliteit van leven. De begeleiding past zich aan de deelnemer aan — niet andersom.

Werkwijze en onderbouwing

WERKWIJZE

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

- Ademobservatie en rustige adem oefeningen
- Pacing en energimanagement
- Zachte, functionele beweging
- Ontspanning en aandachtstraining
- Lichaamsbewustzijn en het herkennen van grenzen
- Educatie en haalbare oefeningen voor thuis

Oefeningen kunnen zittend, liggend of staand worden uitgevoerd. De reactie en dagcapaciteit van de deelnemer zijn leidend.

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.

WETENSCHAPPELIJKE ONDERBOUWING

Praktijkgericht onderzoek

In 2023 presenteerde ik een praktijkgerichte evaluatie van mijn 8-weekse yoga- en mindfulnessprogramma op het Symposium on Yoga Research (SYR), Kripalu (VS), samen met arts en onderzoeker Anne Meulenbroek MD PhD.

In augustus 2026 presenteer ik op de ISLC-PAIS Conference in Amsterdam — de internationale conferentie over Long COVID en post-acute infectiesyndromen — een vervolgevaluatie (n=75), samen met chirurg Geertruid Marres MD PhD, Albert Schweitzer Ziekenhuis.

Mijn werkwijze is mede gebaseerd op inzichten uit de yogatherapieopleiding aan Vivekananda Yoga University (VaYU), waaronder het werk van Dr H R Nagendra (S-VYASA) over de relatie tussen stressreductie en persoonlijke groei.

Praktisch en verwijzen

OPLEIDING & ACHTERGROND

- 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
- Posterpresentaties: Symposium on Yoga Research, Kripalu (2023) en ISLC-PAIS Conference, Amsterdam (2026)

SAMENWERKING MET VERWIJZERS

Afstemming met verwijzende professionals is mogelijk, met toestemming van de deelnemer. Ik denk graag mee over of yogatherapie passend is naast een bestaand behandeltraject, en koppel bij twijfel graag terug.

LOCATIE & TARIEVEN

Yoga Academy You are the Buddha — Station Breda, in de stationshal (naast Starbucks). Goed bereikbaar met trein, bus en fiets.

Vanaf €69/maand · Rittenkaart 5 lessen: €119 · Proefles: €10 · BredaPas en Volwassenenfonds mogelijk.

CONTACT & VERWIJZEN

Marlies Tobias

Yoga Academy You are the Buddha, Station Breda

www.youarethebuddha.com

marlies@youarethebuddha.com · 06 51350547

Deelnemers kunnen zich rechtstreeks aanmelden — vermeld bij voorkeur 'verwijzing' in de e-mail.



Deze verwijzkaart is bedoeld voor zorgprofessionals en mag aan deelnemers worden doorgestuurd. Yogatherapie is complementair aan reguliere zorg en vervangt geen medische diagnose of behandeling.