

YOGA & MINDFULNESS

EN INDIVIDUELE YOGATHERAPIE

Marlies Tobias • Yoga Academy You are the Buddha

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

VOOR WIE

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

YOGA & MINDFULNESS KLEINE GROEP

Rustige, pacing-informed groepsles in Breda. Oefeningen worden afgestemd op energie en belastbaarheid, zonder verplichte opbouw in duur of intensiteit. Er kan liggend, zittend of staand worden geoefend.

Passend voor mensen die zelfstandig aan een kleine groep kunnen deelnemen en hun grenzen kunnen aangeven.

INDIVIDUELE YOGATHERAPIE

Persoonlijke begeleiding in de studio in Breda of online. Na een intake worden de hulpvraag, mogelijkheden en aandachtspunten vertaald naar een haalbare oefenaanpak.

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

WERKWIJZE

- Doseren van inspanning, activiteit en rust, afgestemd op de actuele belastbaarheid
- Ademobservatie en, waar passend, rustig gedoseerde adem oefeningen
- Zachte, aangepaste beweging, liggend, zittend of staand
- Aandachtstraining: signalen, gedachten en automatische reacties leren opmerken
- Lichaamsbewustzijn en het herkennen van grenzen
- Evalueren van de reactie tijdens en na het oefenen, ook bij vertraagde klachten

AANVULLEND OP REGULIERE ZORG

Yoga & Mindfulness en yogatherapie vervangen geen medische diagnostiek of behandeling.

Bij acute, nieuwe of onverklaarde klachten is eerst passende medische beoordeling aangewezen.

Afstemming met een behandelaar is mogelijk, met toestemming van de deelnemer.

ACHTERGROND

- E-RYT 500 • Yoga Alliance
- MS (Yoga), specialisatie Yoga Therapy - in opleiding aan Vivekananda Yoga University
- Mindfulness trainer • aangesloten bij de VMBN
- Praktijkgerichte evaluatie van Yoga & Mindfulness bij Long COVID
- Michael Chapman Award van NMCB and ME/CFS Lines • erkenning voor wetenschappelijke kwaliteit en bijdrage aan onderzoek naar ME/CFS en PAIS • 2026

VERWIJZEN EN CONTACT

Een formele verwijzing is niet nodig. U kunt deze kaart meegeven of de website doorsturen; de deelnemer neemt vervolgens zelf contact op.

Voor overleg kunt u contact opnemen. Stuur geen medische of andere gevoelige persoonsgegevens per gewone e-mail.

Begeleiding is in beginsel voor eigen rekening. Voor de groepsles zijn BredaPas en Volwassenenfonds soms mogelijk.

Yoga Academy You are the Buddha • Station Breda • 06 51 35 05 47 • contact@youarethebuddha.com

youarethebuddha.com/voor-zorgprofessionals-breda