

Infoavond :

Opleiding tot yoga therapeut

Heb je een passie voor yoga/menselijk lichaam en de psyche?

Heb je interesse om je te verdiepen in yoga en jezelf te ontplooien?

Of wil je graag mensen therapeutisch individueel of in groep begeleiden?

Rafael De Greve 24 april 2026

Wat mag je verwachten deze avond

- Kennis over het begrip therapie ?
- Wat houdt de opleiding in, wat leer je ?
- Wat kan je er mee doen ?
- Voor wie is het en praktische info

Wie ben ik ?

30 jaar een holistische, emphatische coach

- Graduaat Kine (Merksem 1992)
- Ortho moleculaire voeding (Univ Nijmegen 2012)
- NASM (academy sport & science)
- 10 jaar yoga leraar (vinyasa, hatha, yin)
- Yoga Retreats , workshops voeding...
- Website www.zeninmotion.be

Waarom bestaat deze opleiding

Persoonlijk, wetenschappelijk, efficiënt, veilig

- 30 jaar ervaring in begeleiden van mensen naar een beter gezondheid via sport, revalidatie, yoga, voeding, groepslessen en kine. De meest relevante kennis samengevat in één cursus.
- yoga geven vanuit een therapeutisch perspectief (zenuwstelsel, bewegingsleer)
- Preventie naar de toekomst (burn-outs, vermoeidheid, overgevoeligheid)

Therapeutisch yogadocent ?

Wat is therapeutische yoga ?

- Een wetenschappelijke onderbouwde vorm van yoga- therapie die lichaam en geest in samenbrengt : op een diepgaande manier werken aan het creëren van fysieke, emotionele en mentale balans.

Wat doe je als therapeutisch yogadocent ?

- Lessen (of sessies) afstemmen op unieke situaties en doelen. Veiligheid staat centraal. Een therapeutisch yogadocent geeft geen standaard les, er wordt vooral rekening gehouden met persoonlijke klachten/vragen/noden/grenzen en mogelijkheden m.a.w. op maat toegepast (persoonlijk).
- De lessen kunnen zowel preventief als aanvullend karakter hebben. Je begeleid mensen in het leren luisteren naar signalen van binnenuit.
- Integreren van de totale gezondheidssituatie van het individu of groep in de les/begeleiding met de aangeleerde kennis en yogatechnieken.

Visie : wat is yoga als therapie

- het zenuwstelsel (stress vs herstel)
- Ademhaling om het zenuwstelsel te kalmeren en lichaamsbewustzijn te vergroten
- Zelfregulatie van het systeem (beheersen van de hormonale afgifte)
- Neuroplasticiteit (positieve verandering van de mindset)
- Beweging (kracht, flexibiliteit, balans, cardio)

Wat kan je na de opleiding

- Een plan(yogales) opstellen om mensen individueel of in groep te gaan begeleiden, veilig en onderbouwd. Kennis van alle yogastijlen
- Correcte alignment van de primary reeks ashtanga, surya namaskar (zonnegroet a & b)
- Dieper begrip van yoga filosofie en deze integreren in je lessen op en naast de mat
- Beheersen van meditatie (Dhiana) door ademhalingstechnieken (hartcoherentie, ...)
- Kennis over ortho voeding
- Inzicht in psyche/trauma : doorbreken van gedachtepatronen
- Inzicht in neuroplasticiteit en zenuwstelsel (polyvagaal theorie - vermogen om emoties te reguleren)

- Stress zorgt voor een gespannen ademhaling en spanning in het lichaam
- Yoga zorgt voor een vertraagde ademhaling en door de zelfregulatie herstel

Potentiele doelgroep

- Alle personen die via yoga aan hun gezondheid willen werken
- Rug - en nekklachten , gewrichtsklachten,
- Vermoeidheid , fibromyalgie
- Overprikkeling
- spijsverteringsproblemen
- Herstel na ingreep
- Angsten, piekeren, trauma

Lesdag 1 : 12 september

Theorie : Yoga als therapie - zenuwstelsel & ademhaling

- Hoe stress fysiologisch werkt
- Hoe het zenuwstelsel reageert
- Hoe ademhaling dit beïnvloedt
- Hoe yoga herstel kan ondersteunen

Praktijk

- Hatha yogales 1u (thema ahimsa)
- Pranayama verdiepen (ademhaling technieken)
- Integratie en beweging
- Reflectie

Lesdag 2 : 26 september

Theorie : Anatomie & ademhalingsspieren + bewegingsvlakken

- Welke spieren betrokken zijn bij de ademhaling
- Hoe ademhaling mechanisch werkt
- Hoe beweging in het lichaam georganiseerd is (alle grote spieren en rotator cuff spieren)
- Hoe vertalen naar yoga en therapie

Praktijk

- Hatha yoga (thema satya)
- Bewegingsleer in asana's primary series (Satya vertalen naar lichaamsbewustzijn)
- Verdieping en observatie (verschil leren tussen wat je denkt dat je doet en wat je werkelijk doet)
- Reflectie

Lesdag 3 : 10 oktober

Alignment en blessure preventie

- Wat alignment echt betekent
- Waarom er geen “ één perfecte “ houding bestaat
- Hoe alignment blessure helpt voorkomen
- Hoe ze dit praktisch toepassen in yoga

Praktijk

- Vinyasa yoga (thema svadhyaya)
- Basis alignment toepassen in houdingen
- Zonnegroet A & B technisch begrijpen (alignment -Drishti - adem)
- Reflectie

Lesdag 4 : 24 oktober

Theorie : pranayama vs mindset

- Wat doet pranyama in het zenuwstelsel
- Hoe ademhaling aandacht en stress beïnvloedt
- Hoe meditatie het brein en gedrag verandert
- Hoe vertaal je dit naar yoga

Praktijk

- Kundalini yoga met pranayama (thema asteya, aparigraha)
- “ Niet nemen wat het het lichaam niet geeft “
- Vertalen van filosofie naar gedrag
- Verdieping en observatie (chacras -energiepunten)
- Reflectie

Lesdag 5 : 14 november

Theorie : Ashanga

- Het 8-voudig pad , panatanjali, baghada vita , yama's niyama's, veda's
- Waarom vaste reeksen bestaan
- Hoe structuur therapeutisch kan werken

Praktijk

- Vinyasa les (thema tapas = het vermogen om aanwezig te blijven in wat moeilijk is, zonder te forceren)
- 1 ste deel primary series astanga
- Integratie en bewustzijn
- Reflectie

Lesdag 6 : 28 november

Theorie : orthomoleculaire principes & regulatie

- Het verschil tussen voeding en functie
- Hoe voeding het zenuwstelsel beïnvloedt
- De rol van micronutriënten in herstel
- Hoe fysieke en “ mentale voeding “ samenhangen

Praktijk

- Vinyasales (thema santosha & saucha)
- Primera series + mentale observatie
- Verdieping : gedachten en lichaam
- Reflectie

Lesdag 7 : 12 december pathologie (lichaam)

Theorie : wervelkolom, schouders, knieën

- Basisafwijkingen herkennen
- Klachten functioneel begrijpen
- Verband zien tussen houden, beweging en pijn
- Denken in patronen i.p.v. diagnoses

Praktijk

- Aangepaste yogales (thema veiligheid en ruimte)
- Verdieping wat wel / niet doen in de praktijk met de adem als veiligheidsmechanisme
- Lichaam leren lezen
- Reflectie

Lesdag 8 : 16 januari

Theorie : pathologie geest (stress & herstel)

- Hoe stress werkt in het lichaam
- Wat chronische activatie doet
- Verschil tussen spanning en uitputting
- Hoe yoga herstel kan ondersteunen

Praktijk

- Yoga nidra (herstellende les)
- Adem en herstelling (Diepere ademhalingsoefeningen)
- Diepe relaxatie & integratie
- Reflectie

Lesdag 9 : 30 januari

Theorie : Meditatie & zelfonderzoek

- Wat meditatie wel en niet is
- Hoe aandacht werkt
- Hoe zelfobservatie toegepast wordt in yoga
- Hoe dit therapeutisch ingezet kan worden

Praktijk

- yinles met meditatievormen
- Verdieping meditatie in beweging
- Zelfonderzoek
- Reflectie en voorbereiding case-study

Lesdag 10 : 14 februari

Theorie : integratie en lesgeven

- Een yogales logisch en veilig opbouwen
- Deelnemers observeren i.p.v. corrigeren
- Aanpassingen maken op basis van wat je ziet
- Therapeutisch denken toepassen

Praktijk

- Integratie van alle kennis
- Cursisten geven les (case study)
- Feed back ontvangen
- Afsluiten en voorbereiden van theoretisch examens

Wat levert de yoga-therapie/opleiding/les op .

- Meer lichaamsbewustzijn en zelfinzicht
- Verbeterde ademhaling en slaap
- (diepere) ontspanning en stress reductie
- Beter (anders) omgaan met emoties /pijn/gedachten
- Herstel, lichaam en geest
- Verbetering van flexibiliteit van lichaam en geest
- Vertrouwen in eigen lichaam en kracht
- Gedragsverandering

Praktische info

- Syllabus inbegrepen.. (alle asana's van ashtanga, theorie...)
- Werkboek inbegrepen voor nota's tijdens de les
- De cursus is ook toegankelijk voor beginners maar vraagt engagement door de zelfstudie en studielast
- Elke lesdag krijg je huiswerk mee,
- Literatuur : Steven Laureys (no nonsense meditatie), Iyengar (Yoga als levenskunst,) Dr Rudi Proesmans (optimaal gezond zonder medicijnen)
- Lunch zelf meebrengen, thee en water is wel beschikbaar
- Certificaat voorwaarden : 80% van de tijd aanwezig zijn
- 3 examens (yoga filosofie, anatomie, praktijk lesgeven case study (30 min))
- Prijs : 1899 euro ; early bird (voor 1juli) 1499 euro

Vragen ?