



YOGA RELAXATIE

Masterclass

Ontspannen kan je leren

Ontspannen is een vaardigheid die je kan trainen.

Yoga relaxatie verbindt de klassieke traditie van Krishnamacharya en Desikachar met inzicht in stress en het zenuwstelsel, en benadert lichaam, ademhaling, gevoel en geest als één geheel.

Ook de moderne lichaamsgerichte therapie ziet het voelen van het lichaam als geheel als één van de krachtigste hulpbronnen.

Een goede yoga relaxatie bouwt op volgens het pañca maya-model: van buiten naar binnen.



Of omgekeerd.
Wat past voor de persoon.
De yoga relaxatie zorgt voor regulatie van het zenuwstelsel.



VOOR WIE

- Voor yogadocenten, coaches en therapeuten die relaxatie en stressregulatie een vaste plaats willen geven in hun werk.
- Voor wie houvast zoekt om stress en het zenuwstelsel te begrijpen, en dit inzicht te vertalen naar concrete oefeningen.
- Je krijgt 14 praktijksessies met audio en uitgebreide handouts.



De houding is een bewuste
ervaring van stabiliteit en
welzijn (YS II.46)

PROGRAMMA

- Het westerse stressmodel en de werking van het zenuwstelsel
- De yoga variant van de window of tolerance (pañca maya en de guṇa's) en de weg naar rust (śānti)
- De polyvagaaltheorie van Stephen Porges als praktische aanvulling
- Praktijksessies en workshops om de theorie te ervaren en te integreren.

Stress heeft zelden één gezicht: fysieke, emotionele, mentale, sociale en existentiële factoren spelen mee. Je leert o.a. hoe borstademen het lichaam in alarm houdt terwijl buikademen het signaal geeft dat het mag ontspannen.

Ook je stem kan helpen ontspannen: chanting activeert de keel en de gezichtsspieren, verlengt de uitademing en brengt aarding en stabiliteit

Je oefent met enkele eenvoudige mantra's, zoals omi en omi śāntiḥ.





Breng rust en
regulatie,
verankerd in je
praktijk.

WAT JE KRIJGT

- Uitgebreide syllabus en toegang tot leerplatform met video's en lesopbouw
- 14 uitgewerkte praktijksessies met audio-opnames op het leerplatform
- Een stevige basis in een vaak onderbelicht aspect van yoga
- Ruimte voor uitwisseling en persoonlijke begeleiding.

PRAKTISCHE INFO

- **Data:** 27-28 februari 2027 (9u-17u30)
- **Studie-uren:** 15 contacturen + 10u online content
- **Prijs:** €395 incl. 21% btw
€325 als je een Purusha 200u of + certificaat hebt
- **Inclusief** koffie, thee, versnapering
- **Locatie:** Purusha, Bareeldreef 3, Buggenhout
- **Erkenning:** Yoga Alliance (25 YA credits)