



STOEL YOGA

Masterclass

Toegankelijke en doordachte yoga

Deze masterclass richt zich tot yogadocenten en professionals die yoga op een toegankelijke en doordachte manier willen aanbieden aan een brede doelgroep.

Je krijgt kant-en-klare sessies die je onmiddellijk kan inzetten.

Deze masterclass werd zorgvuldig opgebouwd volgens de traditie van Krishnamacharya/Desikachar.



We besteden veel aandacht aan opbouw, variatie, ademhaling en gerichte afstemming op de persoon.



VOOR WIE

Deze masterclass is geschikt voor wie:

- werkt met oudere deelnemers of mensen met beperkte mobiliteit
- yoga integreert in een therapeutische of begeleidende context
- lessen toegankelijker en inclusiever wil maken.



"Als je kan ademen, dan
kan je yoga doen."
- TKV Desikachar

PROGRAMMA

- uitgangspunten van stoelyoga als volwaardige en onderbouwde praktijk
- opbouw van een les: van eenvoudige beweging naar meer geïntegreerde oefeningen
- verschil tussen vereenvoudigen en doelgericht aanpassen van de oefeningen
- werken met adem in zittende en ondersteunde houdingen
- variaties en aanpassingen volgens mogelijkheden en beperkingen
- integratie van aandacht en zintuigen binnen een stoelsetting
- concrete lesvoorbeelden en uitgewerkte reeksen

Stoelyoga wordt in deze opleiding benaderd als een doordachte en onderbouwde manier om yoga toegankelijk te maken, met respect voor de mogelijkheden van elke deelnemer.





Een veilige en ondersteunende setting voor yoga.

WAT JE KRIJGT

- uitgebreide syllabus en toegang tot leerplatform met video's en lesopbouw
- concrete oefeningen die je onmiddellijk kan gebruiken
- inzicht in hoe je lessen afstemt op verschillende doelgroepen
- meer vertrouwen in het werken met mensen met beperkingen of klachten

PRAKTISCHE INFO

- **Data:** 7-8 november 2026 (9u-17u)
- **Studie-uren:** 15 contacturen + 10u online content
- **Prijs:** €395 incl. 21% btw
€325 met een Purusha 200u (of meer) certificaat
- **Inclusief** koffie, thee, versnapering
- **Locatie:** Purusha, Bareeldreef 3, Buggenhout
- **Erkenning:** Yoga Alliance (25u)