

Mediterranean Yoga & Energy Teacher Training

ONTDEK HIER ALLE INFO



YOGA & ENERGY TEACHER TRAINING

Ontdek de kracht van Hatha Yoga, Yin Yoga, chakra's, meridianen, meditatie en ademhaling in een inspirerende opleiding aan de Costa Brava.

DATA

De opleiding start op maandag 28 september 2026 en we vertrekken terug naar huis op zaterdag 3 oktober 2026.

6 dagen - 5 nachten



Een unieke opleiding aan de Costa Brava

Stel je voor...

Je begint de dag met yoga terwijl de zon langzaam opkomt boven de Middellandse Zee. De frisse zeelucht, de rust en de prachtige natuur vormen het decor voor vijf dagen waarin je jezelf volledig onderdompelt in de wereld van yoga, energie en persoonlijke groei.

Tijdens deze unieke opleiding verdiep je je niet alleen in Hatha Yoga en Yin Yoga, maar ontdek je ook de fascinerende wereld van chakra's, meridianen, meditatie, ademhaling en energetisch werk.

Je leert de theorie achter deze eeuwenoude kennis, ervaart de kracht ervan in de praktijk en ontwikkelt de vaardigheden om anderen op een veilige en inspirerende manier te begeleiden.

Deze opleiding is meer dan een Teacher Training. Het is een bijzondere ervaring waarin leren, groeien, verbinden en genieten samenkomen op één van de mooiste plekken aan de Costa Brava.

Wees welkom!

Lindsay



Wat mag je verwachten?



Tijdens deze vijfdaagse opleiding dompel je je volledig onder in de wereld van yoga, energie en persoonlijke groei.

We combineren een stevige theoretische basis met veel praktijk, zodat je niet alleen de technieken begrijpt, maar ze ook zelf leert ervaren en met vertrouwen kunt doorgeven aan anderen.

Je verdiept je in Hatha Yoga en Yin Yoga en leert hoe je veilige, doordachte en inspirerende lessen kunt opbouwen. Daarnaast ontdek je de kracht van chakra's, meridianen, ademhaling, meditatie en energetisch werk.

Je leert hoe lichaam, geest en energie met elkaar verbonden zijn en hoe je deze kennis kunt integreren in je eigen leven én in je toekomstige lessen.

Deze opleiding biedt veel meer dan alleen kennis. Je maakt ook zelf een persoonlijke groeireis door. Door dagelijkse yogasessies, verdiepende oefeningen, reflectiemomenten en inspirerende lessen ervaar je de technieken eerst zelf, zodat je ze vanuit authenticiteit kunt doorgeven.

Je mag onder andere het volgende verwachten:

- 🧘 Een uitgebreide opleiding in Hatha Yoga en Yin Yoga.
- 🌈 Inzicht in het chakrasysteem en hoe je hiermee kunt werken.
- 🌿 Basiskennis van de meridianen en hun invloed op lichaam en energie.
- 🧘‍♀️ Ademhalingstechnieken voor ontspanning, balans en meer vitaliteit.
- 🧘 Meditaties en mindfulnessoefeningen.
- ✨ Praktische technieken binnen energetisch werk.
- 💙 Persoonlijke begeleiding in een kleine groep van maximaal 12 deelnemers.
- 🌊 Een inspirerende leeromgeving aan de prachtige Costa Brava.
- 🎓 Een certificaat na het succesvol afronden van de opleiding.
-

Gedurende de hele opleiding staan verbinding, persoonlijke aandacht, kwaliteit en beleving centraal.

Je gaat naar huis met nieuwe kennis, meer zelfvertrouwen, een diepere verbinding met jezelf én de vaardigheden om anderen op een inspirerende manier te begeleiden.



Voor wie is deze opleiding?






Deze opleiding is voor jou als je voelt dat yoga voor jou veel meer is dan alleen bewegen.

Je verlangt naar verdieping, wil de verbinding tussen lichaam, geest en energie beter begrijpen en misschien droom je ervan om deze kennis op een authentieke manier door te geven aan anderen.

Misschien wil je graag yogalessen geven. Misschien ben je een beginnend yogadocent of wil je jezelf verder verdiepen in Hatha Yoga, Yin Yoga en energetisch werk.

Ook kan je deze opleiding volgen puur voor je eigen persoonlijke groei en wil je jezelf onderdompelen in vijf inspirerende dagen aan de Costa Brava.

Deze opleiding is geschikt voor:

-  Iedereen met een passie voor yoga en persoonlijke ontwikkeling.
-  Toekomstige yogadocenten die een stevige basis willen opbouwen.
-  Startende yogadocenten die hun kennis willen uitbreiden met Yin Yoga en energetisch werk.
-  Coaches, therapeuten en hulpverleners die yoga en energie willen integreren in hun begeleiding.
-  Iedereen die zichzelf beter wil leren kennen en bewuster in het leven wil staan.

Ervaring als yogadocent is niet noodzakelijk. Een open geest, nieuwsgierigheid en de bereidheid om te leren zijn de enige voorwaarden om deel te nemen aan deze bijzondere opleiding.

Wat leer je tijdens deze opleiding?

Tijdens deze vijfdaagse Teacher Training combineer je de eeuwenoude wijsheid van yoga met de kracht van energetisch werk. Je krijgt een sterke theoretische basis, veel praktijkervaring en persoonlijke begeleiding, zodat je met vertrouwen kunt groeien – zowel voor jezelf als in je rol als yogadocent.

Hatha Yoga

- De basisprincipes van Hatha Yoga
- Correcte uitvoering van yogahoudingen
- Uitlijning en techniek
- Opbouw van een veilige en inspirerende yogales

Yin Yoga

- De filosofie en werking van Yin Yoga
- Werken met bindweefsel en ontspanning
- Yin-houdingen op een veilige manier begeleiden
- Het creëren van rust en balans

Energetisch werk

- De zeven chakra's en hun betekenis
- De meridianen en de energiestromen in het lichaam
- Praktische energetische oefeningen
- Yoga combineren met energetisch bewustzijn

Ademhaling & meditatie

- Verschillende ademhalingstechnieken (pranayama)
- Meditaties begeleiden
- Ontspanningstechnieken
- Werken met aandacht en mindfulness



♥ Persoonlijke groei

- Verdieping van je eigen yogapraktijk
- Meer lichaamsbewustzijn en zelfvertrouwen
- Werken vanuit intuïtie en verbinding
- Persoonlijke ontwikkeling als yogadocent

🎓 Lesgeven in de praktijk

- Opbouw van Hatha- en Yin Yogalessen
- Lesgeven met vertrouwen en authenticiteit
- Praktijkoefeningen en feedback
- Een certificaat na het succesvol afronden van de opleiding



Praktische informatie



Data

28 september t.e.m. 3 oktober 2026

Locatie

L'Estartit – Costa Brava, Spanje

Aantal deelnemers

Minimum 8 – maximum 12 deelnemers, zodat er voldoende ruimte is voor persoonlijke begeleiding en individuele feedback.

Certificaat

Na het succesvol afronden van de opleiding ontvang je een certificaat van deelname aan de Mediterranean Yoga & Energy Teacher Training.

Lessuren

Dagelijks van 9.00 tot 16.00 uur. Daarnaast is er voldoende tijd om te genieten van de mediterrane sfeer, de prachtige omgeving en de verbinding met de andere deelnemers.



Verblijf

Tijdens de Mediterranean Yoga & Energy Teacher Training verblijf je in de comfortabele appartementen van Pierre & Vacances L'Estartit, op wandelafstand van het strand, de gezellige boulevard en de Middellandse Zee.

Je deelt een ruim appartement met slechts één andere deelnemer, waarbij iedereen over een eigen slaapkamer beschikt. Zo geniet je van voldoende privacy, rust en comfort na een inspirerende opleidingsdag.

De appartementen beschikken over een volledig uitgeruste keuken, een gezellige leefruimte en een terras of balkon. Je hebt alle vrijheid om zelf ontbijt en maaltijden te bereiden of te genieten van de vele gezellige restaurants en terrasjes in L'Estartit.

De combinatie van een ontspannen verblijf, de mediterrane sfeer en de prachtige omgeving maakt deze opleiding tot veel meer dan een Teacher Training. Het wordt een ervaring waarin leren, genieten en tot rust komen op een natuurlijke manier samenkomen.





✨ **Inbegrepen**

- Vijf dagen intensieve opleiding
- Verblijf en yogamaterialen
- Uitgebreid cursusmateriaal
- Dagelijkse yogalessen en praktijkoefeningen
- Persoonlijke begeleiding
- Welkomstgeschenk
- Certificaat
- Twee gezamenlijke activiteiten
- Gezamenlijk slotdiner

Niet inbegrepen

- Vlucht en vervoer van en naar de accommodatie
- Ontbijt, lunch en avondmaal (met uitzondering van het slotdiner)
- Winkel is vlakbij
- Persoonlijke uitgaven





♥ Waarom kiezen voor de Mediterranean Yoga & Energy Teacher Training?

Er bestaan heel wat yogaopleidingen. Maar deze opleiding is anders.

Tijdens deze vijfdaagse Teacher Training draait het niet alleen om het aanleren van yogahoudingen. We kijken naar de mens als één geheel, waarbij lichaam, geest en energie onlosmakelijk met elkaar verbonden zijn.

Je leert niet alleen hoe je yoga geeft, maar vooral waarom bepaalde houdingen, ademhalingstechnieken en energetische oefeningen zo'n krachtige invloed hebben op ons lichaam en ons welzijn.

Dankzij de combinatie van Hatha Yoga, Yin Yoga, chakra's, meridianen, meditatie en ademhaling ontwikkel je een brede basis waarmee je anderen op een veilige, bewuste en authentieke manier kunt begeleiden.

Daarnaast kiezen we bewust voor een kleine groep van maximaal 12 deelnemers. Hierdoor is er veel ruimte voor persoonlijke begeleiding, individuele feedback en het stellen van al je vragen.

De inspirerende omgeving van de Costa Brava maakt deze opleiding compleet.

Vijf dagen lang krijg je de kans om volledig uit je dagelijkse routine te stappen, nieuwe energie op te doen en jezelf onder te dompelen in een warme, rustgevende en inspirerende omgeving.

Deze opleiding is niet alleen een investering in je kennis, maar ook in jezelf.





Ontmoet je docent

Hallo, ik ben Lindsay.

Al jarenlang begeleid ik mensen naar een gezonder, sterker en energieker leven. Mijn passie voor het menselijk lichaam begon als verpleegkundige, waar ik leerde hoe bijzonder én complex ons lichaam is.

Die fascinatie groeide verder uit tot een liefde voor yoga, beweging, voeding, ademhaling en de krachtige verbinding tussen lichaam, geest en energie. Doorheen de jaren volgde ik verschillende opleidingen en verdiepte ik me in Hatha Yoga, Yin Yoga, energetisch werk, chakra's, meridianen, ademhalingstechnieken, meditatie en een holistische kijk op gezondheid.

Voor mij is yoga veel meer dan een reeks houdingen. Het is een manier van leven. Een manier om opnieuw verbinding te maken met jezelf, meer rust te ervaren en vanuit balans in het leven te staan.

Met de Mediterranean Yoga & Energy Teacher Training wil ik al mijn kennis, ervaring en passie samenbrengen in een unieke opleiding aan de prachtige Costa Brava. Geen massale opleiding, maar een warme en persoonlijke ervaring waarin er ruimte is voor begeleiding, verdieping en persoonlijke groei.

Mijn grootste wens is dat jij na deze vijf dagen niet alleen naar huis gaat met een certificaat, maar vooral met meer vertrouwen, nieuwe inzichten en de inspiratie om yoga en energetisch werk op jouw eigen authentieke manier verder te verspreiden.

Ik kijk ernaar uit om je te mogen verwelkomen aan de Middellandse Zee.



Jouw investering

Een investering in jezelf, die nog jarenlang zal blijven doorwerken. De Mediterranean Yoga & Energy Teacher Training is veel meer dan een vijfdaagse opleiding. Het is een unieke ervaring waarin je jezelf volledig onderdompelt in yoga, energie, persoonlijke groei en de mediterrane levensstijl.

Gedurende vijf dagen krijg je de kans om te leren, te groeien, te verbinden en jezelf verder te ontwikkelen in een inspirerende omgeving aan de prachtige Costa Brava. Je keert niet alleen naar huis terug met nieuwe kennis en een certificaat, maar vooral met meer zelfvertrouwen, nieuwe inzichten en de inspiratie om anderen te begeleiden vanuit authenticiteit.

Early Bird – € 1.197

Geldig tot en met 31 juli 2026.

Daarna bedraagt de investering:

€ 1.397

Wat is inbegrepen?

Tijdens deze unieke Teacher Training geniet je van een compleet verzorgd programma.

5 dagen Mediterranean Yoga & Energy Teacher Training


- ✓ Hatha Yoga
- ✓ Yin Yoga
- ✓ Chakra's
- ✓ Meridianen
- ✓ Energetisch werk
- ✓ Ademhalingstechnieken
- ✓ Meditatie
- ✓ Lesopbouw & praktijk
- ✓ Persoonlijke begeleiding in een kleine groep
- ✓ Uitgebreide cursusmap
- ✓ Certificaat na succesvolle afronding

Investing

Verblijf



5 overnachtingen in Pierre & Vacances L'Estartit

 Verblijf in een comfortabel appartement met slechts twee deelnemers, waarbij iedere deelnemer over een eigen slaapkamer beschikt.



Op wandelafstand van het strand, de Middellandse Zee en het gezellige centrum van L'Estartit.

Extra's



Welkomstgeschenk



Gezamenlijke uitstap



Gezamenlijk slotdiner



Een warme, persoonlijke en inspirerende sfeer waarin verbinding centraal staat.

Niet inbegrepen!



Vervoer van en naar Spanje



Ontbijt, lunch en avondmaal (met uitzondering van het gezamenlijke slotdiner)



Reis- en annuleringsverzekering



Persoonlijke uitgaven

Je inschrijving

Hoe reserveer je jouw plaats?

Je kunt kiezen uit twee mogelijkheden:

Optie 1 – Betaling in één keer

Betaal het volledige bedrag bij inschrijving en verzeker meteen jouw plaats.

Optie 2 – Voorschot

Betaal een voorschot van €500 bij inschrijving.

Het resterende bedrag dient uiterlijk 1 september 2026 voldaan te zijn.

Na ontvangst van het voorschot is jouw plaats definitief gereserveerd.

Reserveer jouw plaats

Voel jij dat deze opleiding jou aanspreekt?

Dat je klaar bent om jezelf onder te dompelen in vijf dagen vol yoga, energie, persoonlijke groei en de mediterrane levensstijl?

Dan nodig ik je van harte uit om deel uit te maken van deze unieke eerste editie van de Mediterranean Yoga & Energy Teacher Training. Om de opleiding persoonlijk en kwalitatief te houden, werken we met een kleine groep van maximaal 12 deelnemers.

Zo reserveer je jouw plaats

Stuur een e-mail naar info@healyourhealth.be met als onderwerp:
Yoga & Energy Teacher Training
Vermeld in je e-mail:

- Je naam
- dat je uiteraard graag wil deelnemen
- Eventuele vragen die je nog hebt

Na ontvangst van je e-mail ontvang je van ons alle verdere informatie, de betaalgegevens en de bevestiging van je inschrijving.

Jouw plaats is definitief gereserveerd na ontvangst van de volledige betaling of het voorschot van €500.

**♥ We kijken ernaar uit je te verwelkomen aan de Costa Brava.
Samen creëren we een inspirerende week vol verbinding, verdieping,
rust en persoonlijke groei.**