



Yoga | scholing

Restorative Yoga Teacher Training

"Terug naar de essentie van het Zijn"

20 uur gecertificeerde training

Als bij en/of nascholing voor studenten en docenten.

Leer anderen te begeleiden in de helende oefening van diepe ontspanning.

Geworteld in de principes van diepe rust, adem en meditatie - en geïnspireerd door de leer van Judith Hanson Lasater - nodigt deze training je uit om te vertragen en de transformerende kracht te ervaren van het cultiveren van bewustzijn door overgave en stilte.

In een wereld die zelden vertraagt, biedt Restorative Yoga een toevluchtsoord om het zenuwstelsel te kalmeren, het zelfhelend vermogen van lichaam en geest te (her)activeren en weer in contact te komen met datgene wat er echt toe doet.

Je leert over

- De pijlers van Restorative Yoga
- De wetenschap van de adem en de regulatie van het zenuwstelsel
- Het bepalen van de juiste volgorde, het gebruik van hulpmiddelen en het aanpassen van houdingen aan verschillende lichamen/aandoeningen
- De voorbereidende technieken voor stressvermindering
- Hoe je jezelf en anderen kunt ondersteunen in stressvolle tijden
- De kunst van adem oefeningen en meditatie
- Energiewerk voor aarden, loslaten en opladen
- De vaardigheden om een veilige ruimte te creëren met helderheid, vertrouwen en compassie

Deze training is geschikt voor

- Yogadocenten die minimaal 200 uur yoga docentenopleiding hebben afgerond en Restorative Yoga willen geven
- Yogastudenten en -docenten die Restorative Yoga willen toevoegen aan hun eigen yoga-beoefening

Docent

Maszena Stanecka is een senior yogadocent (ERYT, YACEP), trainer en holistisch therapeut, met 15 jaar ervaring in het begeleiden van mensen op het pad van herstellende yoga, welzijn en natuurlijke gezondheid.

Lesdagen zijn

3 zaterdagen van 10.00-17.00 uur

YVN en YA gecertificeerde specialisatie 20 uur.

PRIJS: € 295,-

Deze training is CRKBO erkend en daardoor vrijgesteld van btw.

Lessen 2026:

3 Zaterdagen
10.00 - 17.00 uur
14, 28 februari
en 14 maart

Inschrijven kan via info@yogascholing.nl



Vereniging
Yogadocenten
Nederland

Deze training wordt in het Engels gegeven. Maszena spreekt en verstaat Nederlands.



Yoga | scholing

Restorative Yoga Teacher Training

"Return to the essence of Being"

Training Restorative Yoga



20 h training for Yoga teachers / students

Learn to guide others into the profoundly healing practice of deep relaxation.

Rooted in the principles of deep rest, breathwork and meditation- and inspired by the teachings of Judith Hanson Lasater- this training invites you to slow down and experience the transformative power of cultivating awareness through surrender and stillness.

In the world that hardly ever slows down, Restorative Yoga offers a refuge to soothe the nervous system, (re)activate self-healing abilities of the body & soul and reconnect with that, what truly matters the most.

You will learn about

- 🌀 the pillars of Restorative Yoga
- 🌀 the science of the breath and the nervous system regulation
- 🌀 sequencing, the use of props, how to modify poses for different bodies/conditions
- 🌀 the preparatory techniques for stress release
- 🌀 how to support yourself and others in very stressful times
- 🌀 the art of breathwork and meditation
- 🌀 energywork for grounding, releasing and recharging
- 🌀 the skills to hold a safe space with clarity, confidence and compassion

This training is suitable for

- 🌀 Yoga teachers who have completed at least 200 h yoga TT and who want to be able to teach Restorative Yoga
- 🌀 Yoga students and teachers, who want to add Restorative yoga into their own practice.

Teacher

Maszena Stanecka is a senior Yoga teacher (ERYT, YACEP) trainer and holistic therapist, with 15 years of experience in guiding people on the path of Restorative Yoga, wellbeing and natural health.

3 Saturdays from 10 am - 5 pm

VYN & YA certified 20 h continuing education.

PRICE: € 295,-

This training is CRKBO recognised and therefore exempt from VAT.

Lessons
2026:

🌀 Saturdays
10 am - 5 pm

14, 28 February
en 14 March



Vereniging
Yogadocenten
Nederland

Sign in; info@yogascholing.nl