



welkom op de Yoga on Call

VINYASA YOGA TEACHER TRAINING 2026-2027



met lead trainer **Alexander De Waele**
en ons docententeam

VINYASA YOGA TEACHER TRAINING

2026-2027

Droom je ervan om zelf yogales te geven? Of wil je je eigen yoga practice verdiepen en een bredere kijk krijgen op de wonderde wereld van de yoga? Dan is deze 200 uur Vinyasa Yoga Teacher Training voor jou!

“The best way to learn, is to teach!”

In 200 uur verspreid over 45 namiddagen krijg je alle hoeken van de Yoga-kamer te zien. Houdingen, ademhaling, meditatie, anatomie, geschiedenis, filosofie en ethiek... Je leert basisreeksen aan, waarmee je je eigen lessen kunt opbouwen én je geeft al snel zelf les in een veilige omgeving.



“Ook zonder de ambitie om zelf les te geven,
is deze opleiding een diepgaande verrijking.
Je verbreedt en verdiept je kennis,
als yogi én als mens”









- LEAD TRAINER
ALEXANDER DE WAELE

Waarom voor Yoga on Call kiezen?

Met bijna 20 jaar ervaring als yogastudio in Gent bouwden we een sterke en brede expertise op. Je wordt begeleid door enkele van de meest ervaren yogadocenten van Vlaanderen, die zelf leerden (en blijven leren) bij internationaal gerenommeerde teachers.

Tijdens de training zijn bovendien 75 groepslessen van ons reguliere rooster inbegrepen, je hoeft dus niet meer extra te betalen om zelf les te volgen. Met wekelijks zo'n veertig lessen in verschillende stijlen heb je alle ruimte om extra ervaring op te doen en je eigen practice te verdiepen.

-  korte lesdagen van 4 of 5 uur
-  75 yogalessen inbegrepen, keuze uit 40-tal lessen per week
-  divers team van ervaren docenten
-  max. 22 studenten voor voldoende persoonlijke begeleiding
-  theoretische basis met sterke focus op praktijk
-  gecertificeerd door Yoga Alliance

200 UUR IN 4 PIJLERS

1

Technieken, Training & Practice

Deze pijler beweegt, ademt en mediteert. Je verdiept je in Asana, Pranayama en Meditatie door ze te ervaren en te beoefenen.

Asana wordt benaderd met aandacht voor historische context, uitlijning, veiligheid, alternatieven en sequencing. Je leert een basisreeks binnen de vinyasa-traditie en gebruikt die als inspiratie om zelf thematische lessen op te bouwen, met ruimte voor andere stijlen.

Pranayama wordt verkend in relatie tot anatomie en het subtiele lichaam. Begrippen als koshas, chakras, nadis en prana vayus komen aan bod.

Meditatie kent vele vormen: je leert kernconcepten en verkent chanting, mantra's en mudra's.



Anatomie & fysiologie

2

Deze pijler richt zich op jou als mens, in lichaam en geest. Anatomie wordt aangeleerd in functie van yoga: skelet, gewrichten en spieren die essentieel zijn in asana.

Fysiologie behandelt o.a. het ademhalings-, cardiovasculaire en hormonale systeem, stressresponsen (fight, flight, freeze), de vagale theorie en de diepe verbinding tussen lichaam en geest.

Biomechanica focust op veilig en bewust bewegen, met aandacht voor evenwicht, verantwoord stretchen, contra-indicaties en het aanbieden van alternatieven.



3

Yoga Humanities

Hier gaan we op zoek naar **oorsprong en betekenis**. Je verdiept je in de geschiedenis van yoga, de wortels van vinyasa en verwante stijlen, en klassieke bronnen zoals de Veda's.

Binnen de yogafilosofie onderzoeken we o.a. de Yoga Sutra's van Patanjali, de Bhagavad Gita, de Upanishads en de Hatha Yoga Pradipika, steeds in relatie tot het moderne leven.

Ethiek nodigt uit tot zelfreflectie: hoe leef en doe je op een integere, respectvolle en inclusieve manier?



Professionalisme

4

Deze pijler geeft je het vakmanschap van de yogaleraar. Je leert **lesmethodologie**: voor de groep staan, sequencing, tempo, en verbaal, visueel en fysiek cueing.

Daarnaast is er aandacht voor **professionele ontwikkeling**, ethiek, levenslang leren, en praktische zaken zoals marketing, promotie, statuten en verzekeringen.

Leren is doen. Doorheen de hele training **oefen** je regelmatig met lesgeven, in een veilige en ondersteunende omgeving, met feedback en begeleiding van ons team.



YOGA ALLIANCE

Deze Teacher Training is geaccrediteerd door Yoga Alliance. Na succesvolle afronding van de training kunnen we je een certificaat met de RYS-200 zegel uitreiken.

MEET THE TEACHERS



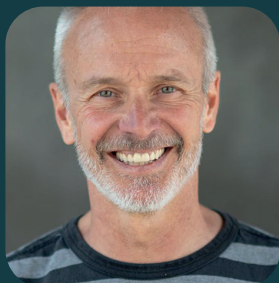
ALEXANDER DE WAELE lead trainer

Alexander geeft al meer dan 15 jaar les bij Yoga on Call. Zijn yogareis begon na een sportblessure, toen hij yoga ontdekte als krachtig middel voor herstel en innerlijke rust. Wat startte als revalidatie groeide uit tot een passie. Hij volgde wereldwijd opleidingen in verschillende stijlen bij leraren zoals David Lurey, Svaha Yoga en Jason Crandell. Als auteur van 'Yoga voor Sporters' deelt hij zijn expertise in het integreren van yoga in sportprestaties en herstel.



EGON MEERSCHAERT anatomieleraar

Egon is bewegingstherapeut, personal trainer en yogabeoefenaar. Al meer dan tien jaar helpt hij mensen met het overwinnen van blessures en met psychosomatische heling door verschillende bewegingsvormen. Onder de naam Holistic Training ontwikkelde hij een eigen trainingssysteem dat functionele bewegingspatronen en krachttraining gebruikt om de algemene levenskwaliteit, maar ook de Yogabeoefening te optimaliseren.



FRANCIS WILDEMEERSCH filosofieleraar

Tijdens zijn studies natuurkunde raakte Francis geïnteresseerd in de oorsprong van filosofie en de geschiedenis van ons ethisch denken. Een nieuwsgierigheid die hem naar de Oosterse filosofie lokte. Yoga kwam op zijn pad en hij volgde trainingen bij David Swenson, Anthony Carlisi, Manju Jois en Sri K. Pattabhi Jois. Voor deze training schreef Francis het meest complete Nederlandstalige handboek yogafilosofie en geschiedenis dat vandaag voorhanden is.

gastdocenten



ANNELIES

zwangerschapsyoga



DIANA

subtle body



GIEL

yoga volgens seizoenen



LYZA

meditatie
Yoga Nidra



ILSE

methodiek van
het lesgeven



SARAH

Yin Yoga



DOLLY

coördinator



ULRIKE

coördinator, filosofie

EN MEER!



PRAKTISCH

LESDATA

De training vindt plaats op **vrijdag- en zaterdagnamiddag**.
op vrijdag is er les van 13u30-17u30 - op zaterdag van 13u-18u.

2026 - 2027

18-19, 25-26 september	8-9, 15-16, 29-30 januari
9-10, 16-17, 30-31 oktober	5-6, 19-20, 26-27 februari
13-14, 20-21 november	12-13, 19-20, 26-27 maart
4-5, 11-12 december	16-17, 23-24 april,
	7-8, 14-15, 21 mei

PRIJS

vroegboek: **€ 2.950** (voor 1 april 2026)
standaard: € 3.250

Bij inschrijving betaal je een voorschot van € 500 euro om je plaats te bevestigen. Het restbedrag kan gespreid betaald worden. Deze prijs is **inclusief 75 yogalessen**.


LOCATIE

Yoga on Call
Oudescheldestraat 16 - 9000 Gent



OVER YOGA ON CALL

Yoga on Call is de oudste en grootste yoga-studio van Gent. Al twintig jaar maken we yoga toegankelijk voor een breed publiek, met een warme en laagdrempelige aanpak. Ons team bestaat uit ervaren docenten én nieuwe talenten. Naast meer dan 40 wekelijkse groepslessen in verschillende stijlen, kan je bij ons terecht voor workshops, reeksen, retreats en trainingen.

 @yogaoncall

INSCHRIJVEN

Iedereen met **minstens 1 jaar yogaervaring** kan zich inschrijven. Het maakt niet uit in welke yogastijl jouw ervaring ligt.

Als je gemotiveerd bent en je kunt je zeer regelmatig vrijmaken op vrijdag en zaterdag, ben je van harte welkom!

Vragen over de opleiding?

Mail naar
info@yoga-on-call.be

Meer info & inschrijven






Scan de code of surf naar
www.yoga-on-call.be/ytt



INFOAVOND

zondag 22 maart

Ben je benieuwd of onze Vinyasa Yoga Teacher Training iets voor jou is? Kom naar onze gratis infoavond en maak kennis met de opleiding, de docenten en onze studio.

-  Ontdek de inhoud & opbouw van de training.
-  Bekijk het cursusmateriaal.
-  Maak kennis met de docent(en)
-  Wissel ervaringen uit met de huidige studenten.
-  Stel je vragen.



PROGRAMMA

vanaf 17u
ontvangst

17u20
welkomwoordje

17u30
presentatie over de opleiding
door de docenten

18u
verken de studio en babbel
met medestudenten



INSCHRIJVEN

Schrijf je gratis in via de QR-code of de website.

www.yoga-on-call.be/ytt

houd de website in de gaten voor extra data!