

YOGA4GOLF

Flowing together-growing together

Yoga4Golf op Golfclub de Hoge Kleij

Vitaal blijven - beter golfen - samen genieten

Wat is Yoga4Golf?

Yoga4Golf is een unieke yogaprogramma dat speciek is ontwikkelend om de prestaties op de golfbaan en het algemene welzijn voor golfers te verbeteren. We werken aan flexibiliteit, kracht, balans en core stability — precies wat een efficiënte swing vereist. Inmiddels wordt Yoga4golf op verschillende golfclubs aangeboden (De Goyer, De Haar, Zeewolde, Amsterdamse Golfclub, Anderstein)

Yoga4Golf is geschikt voor alle leeftijden en niveaus, mét aanpassingen voor blessures of beperkingen.

Waarom Yoga4Golf bij onze club past....

Bij de Hoge Kleij draait het niet alleen om golf, maar ook om vitaal ouder worden en verbonden blijven met elkaar. Yoga4Golf is een mooie, laagdrempelige manier die leidt tot:

- **Krachtige, soepele swing** door meer mobiliteit en flexibiliteit
- **Minder blessures & rugklachten** dankzij betere houding
- **Meer balans, focus en mentale rust** op de baan
- **Sneller herstel** en behoud van energie door bewuste ademhaling

Bovendien is het leuk om samen met andere leden iets nieuws te ontdekken wat je golfspel ten goede komt. Goed voor het clubgevoel en voor jezelf!

Over Daphne Mulder & Gabriela Terrezas – jullie docenten



Daphne Mulder, oprichtster van Yoga4golf, met haar achtergrond als fysiotherapeute, ervaren Yogadocente, speelster van Goyer dames senioren, + handicap en speelster van NGF Dames Senioren 50 + Team, weet Daphne Mulder precies wat golfers nodig hebben.

Gabriela als Gecertificeerd Yoga for Golfers Instructeur Level 1 and 2 en Gecertificeerd Titleist Performance Institute Level 1. Gabriela speelt competitie op de Goyer-single handicap)

Overigens vind je op de volgende link nog een leuk artikel van golf.nl over yoga4golf. [Artikel](#)

Hoe werkt Yoga4Golf op de Hoge Kleij?

- De lessen worden per blok aangeboden, meestal een periode van 7 weken.
- Je schrijft je in voor een geheel blok en via de Yogabit app kan je de lessen per week inboeken. Er worden 2 lessen per week gegeven.
- Voor alle leden – vooral ook senioren en golfers die fit en energiek willen blijven
- Niveau: Geen Yoga ervaring nodig
- Kosten: voor 7 lessen 157,50 euro
- Kan je een keertje niet? Geef je plek door aan een golfmaatje

Dag en tijden:

Vrijdag:

- 9.00 – 10.15
- 10.30- 11.45

Aanmelden voor de Yoga4golf lessen...

1. **Registreer je** via deze link: <https://yoga4golf.yogibit.nl/web/nl/registreren/accountgegevens>
2. Activeer je account via de e-mail die je ontvangt (check ook je spambox).
3. **Download de YogiBit app** en log in met je gegevens (Studio Yoga4Golf)
4. Koop in de app je rittenkaart via **'Shop' → 'Nieuwe rittenkaart aankopen'**.
5. Meld je aan voor lessen via de tegel **'Rooster & Events', boek elke week je les in via de app!**

Wil je graag een keer een proefles doen, dat kan 😊...mail naar daphne@yoga4golf.net

Voor meer informatie over Yoga4Golf kijk op www.yoga4golf.net

Namaste

Daphne Mulder (06 81820456)