

YOGA4GOLF TARIEVEN & COACHING AUG 2026

Investeer in een soepeler lichaam, een sterkere mindset en betere golfprestaties.

Of je nu kennis wilt maken met Yoga4Golf, regelmatig wilt trainen of persoonlijk wilt werken aan jouw golfprestaties: kies de vorm die bij jou past.

Proefles – €20

Maak vrijblijvend kennis met Yoga4Golf en ervaar wat het voor jouw lichaam én golfspel kan betekenen.

Inclusief:

- Kennismaking met de Yoga4Golf-methode
- 1 groepsles (75 minuten)
- Geen yoga-ervaring nodig

Losse les – €27,50

Ideaal als je incidenteel een (extra) les wilt volgen.

Inclusief:

- 1 groepsles (75 minuten)
- Flexibel te boeken
- Geen abonnement of rittenkaart nodig

Yoga4Golf Rittenkaarten

10-rittenkaart – €250

3 maanden geldig

Ideaal voor:

- Regelmatig trainen
- Snel resultaat ervaren
- Opbouwen van een vaste routine

Voordelen:

- 10 groepslessen van 75 minuten
- Voordelig lesbedrag (€25 per les)
- Continuïteit voor optimaal resultaat

10-rittenkaart – €265

6 maanden geldig

Ideaal voor:

- Golfers met een drukke agenda
- Reizigers of onregelmatige spelers
- Meer flexibiliteit

Voordelen:

- 10 groepslessen van 75 minuten
- 6 maanden geldig
- Train op jouw eigen tempo

YOGA4GOLF

Flowing together-growing together

Premium 20-rittenkaart | €550

9 maanden geldig

Voor golfers die Yoga4Golf structureel onderdeel willen maken van hun golfspel.

- 20 groepslessen van 75 minuten
- Maximale flexibiliteit
- 1 persoonlijke 1-op-1 Yoga4Golf-sessie met Daphne
- Persoonlijk oefenadvies voor thuis

Ideaal voor: duurzame progressie in mobiliteit, stabiliteit en golfprestaties.

Yoga4Golf Performance traject | €425

Persoonlijk 6-weeks traject met Daphne

Een compleet traject gericht op de fysieke en mentale basis voor beter golfen.

Inclusief:

- Persoonlijke intake en doelbepaling
- Yoga4Golf Performance Scan
- Analyse van mobiliteit, stabiliteit, core, balans, ademhaling en focus
- 4 privé Yoga4Golf-sessies
- Persoonlijk oefenprogramma met video's
- WhatsApp-begeleiding
- Eindevaluatie en vervolgadvis

Resultaat:

- Meer mobiliteit en bewegingsvrijheid
- Meer stabiliteit en lichaamscontrole
- Betere focus en vertrouwen op de golfbaan
- Minder kans op blessures
- Meer plezier in het golfspel

YOGA4GOLF

Flowing together-growing together

Hoe werkt Yoga4Golf?

- Je registreert jezelf en schaft zelfstandig een rittenkaart aan via het online-systeem.
- Via de Yogabit app kun je eenvoudig zelf je lessen inboeken, wijzigen of annuleren.
- Wil je een les verplaatsen of annuleren? Dit kan tot 48 uur voorafgaand aan de les.
- Binnen deze termijn vervalt de les en wordt deze van de rittenkaart afgeschreven.
- Losse of proefles indien plaats beschikbaar (24 uur van tevoren)
- Door zoveel mogelijk gebruik te maken van de app houden we het plannen overzichtelijk en hoef je niet apart te appen voor wijzigingen of annuleringen.
- Alle Yoga4Golf groepslessen duren 75 minuten. Hierdoor is er voldoende tijd voor mobiliteit, kracht, balans, ademhaling, ontspanning én de specifieke koppeling naar het golfspel.

Als je vragen hebt of meer wil weten van Yoga4Golf, kijk op yoga4golf.net of mail naar daphne@yoga4golf.net

Gr Daphne