



Jaarverslag 2025 Stichting MarYoga

Stichting MarYoga is opgericht op 7 oktober 2019. Doelstelling van de stichting is het stimuleren van bewegen bij mensen bij wie dit niet vanzelfsprekend is door ziekten of fysieke beperkingen.

Activiteiten van de stichting:

- Het organiseren van yogalessen aan mensen met een fysieke beperking onder het label: **Yoga4Parkinson;**
- Het verspreiden van kennis en opleiden van yogadocenten in yoga bij parkinson en andere fysieke beperkingen.
- Het organiseren van sportieve evenementen, activiteiten of bijeenkomsten;
- Het verstrekken van informatie over de activiteiten van de stichting;
- Het adviseren en begeleiden van mensen met fysieke beperkingen;
- Het samenwerken met diverse relevante organisaties en instellingen.

Het bestuur van de stichting per ultimo 2024:

- Marjan Overdiep, voorzitter
- Rienk Overdiep, secretaris
- Els van Ling, lid
- Petra Keuchenius, lid

Stichting MarYoga

KvK: 76027244

RSIN: 860483071

Jachthoeve 44

3992 NV Houten

+316 43 51 21 70

Info@MarYoga.nl

www.MarYoga.nl

www.Yoga4Parkinson.nl

Algemeen

2025 stond in het teken van stabilisatie. Zowel de opleiding/bijscholing van yogadocenten als de yogalessen zijn uitbesteed aan externe partijen.

Duurzame borging van Yoga4Parkinson

Aan het eind van 2025 is gestart met het organiseren van een netwerkgroep van beweegcoördinatoren (vertegenwoordigers van diverse beweegvormen).

Doel: synergievoordeel door samenwerking.

Onderwerp: hoe borgen we de kwaliteit van de diverse beweegaanbieders en hoe zorgen we dat deze op gewenst kwaliteitsniveau komen. Deze netwerkgroep zal in 2026 gecontinueerd worden.

2-daagse bijscholing Yoga voor Parkinson

Gedurende 2 bijscholing zijn in totaal 27 yogadocenten geschoold in yoga bij parkinson.

In 2026 zal meer aandacht geschonken worden aan het aansluiten van yogadocenten bij Yoga4Parkinson.

De organisatie ligt in handen van Zweiersdal bijscholing. De stichting wordt ingehuurd om de bijscholing te geven. Besloten is om deze samenwerking jaarlijks te evalueren en indien gewenst te verlengen.

Overlegstructuur en teamdagen

Elke 2 weken vergadert het kernteam via ZOOM. Hier wordt informatie uitgewisseld over de bijscholing, acties, plannen etcetera.

In 2025 is een teamdag georganiseerd voor het kernteam en de vaste vrijwilligers.

Landelijke kennisdag

Eind maart vond weer een landelijke kennisdag voor alle yoga4parkinson docenten plaats in Utrecht. 41 yogadocenten en 10 vrijwilligers namen deel aan deze kennisdag. Er vonden 2 workshops plaats, te weten over stoelyoga en dans. Tussendoor was ruimte voor kennisuitwisseling en netwerken.

Marketing / acties

Teneinde de bekendheid van Yoga4Parkinson te vergroten vonden in 2025 de onderstaande acties plaats:

- Yogadans uitvoering tijdens 10 jarig bestaan ParkinsonCafé Delft
- Workshop voor regiocoördinatoren ParkinsonNet
- Bezoek meerdere ParkinsonCafé's

Eind 2025 is gestart met het ontwikkelen van een yoga-inspiratiedag bij ParkinsonNet ten behoeve van parkinson zorgverleners. In april 2026 zal deze dag voor 't eerst plaatsvinden.

Vrijwilligers

De stichting draait volledig op vrijwilligers. Dit gaat goed zo lang de gezondheid van de vrijwilligers dit toelaat en dat is kwetsbaar. Dat is dan ook de reden dat voor alle activiteiten van Yoga4Parkinson gezocht wordt naar duurzame borging.

Yoga4Parkinson, het oefenboek

Het boek is in 2025 in derde, herziene druk uitgegeven. Het Engelse boek in eerste druk.

In het kader van duurzame borging van de activiteiten van Y4P is in 2025 een contract afgesloten met uitgeverij Panta Rhei te Katwijk aan Zee. De uitgave zal identiek zijn met uitzondering van de luxe kaft. Vanaf het voorjaar 2026 zal het boek via de reguliere boekhandel en Bol.com verkrijgbaar zijn.

Yogalessen

De yogalessen in Houten zijn uitbesteed aan Atlasyoga. De lessen, die verzorgd worden door de stichting, worden gedeclareerd bij Atlasyoga.

Donaties en resultaat

1. Een Yoga4Parkinson docent organiseerde in de zomer “yoga on the beach” op het strandje van de Haarrijnse plas. Zij schonk 10 % van door haar ontvangen donaties aan de stichting, waarvoor dank.
2. Stichting MarYoga draagt tenminste € 1 per deelnemer per maand af ten behoeve van onderzoek naar de ziekte van Parkinson. Per ultimo 31-12-2025 waren er 11 vaste deelnemers. Dit resulteert in 2025 een bedrag van € 132.

Deze bedragen worden op de spaarrekening geplaatst t.b.v. donatie aan wetenschappelijk onderzoek.

Initiatieven die zijn gestart met behulp van subsidie(s) kunnen gecontinueerd worden door het behaalde resultaat over 2025.

Houten, juni 2026

Marjan Overdiep
Voorzitter

Rienk Overdiep
Secretaris

Els van Ling
Lid

Petra Keuchenius
Lid

Bijlagen: - Verlies en Winstrekening 2025
- Balans per 31-12-2025

Stichting MarYoga
Jachthoeve 44
3992 NV Houten

Datum: 26-03-2026

Winst & verlies 01-01-2025 t/m 31-12-2025 (27)

Code	Omschrijving	Verlies	Winst
4340	Afschr. Hardware	1.173,08	
4400	Zaalhuur	415,48	
4500	Contributies en abonnementen	389,90	
4520	Representatie en verteer	917,32	
4530	Reis- en verblijfkosten	89,07	
4540	Relatiegeschenken	175,66	
4550	Bankkosten	356,68	
4560	Donaties ANBI	84,25	
4600	Kilometervergoeding	127,70	
4650	Declaratie yogalessen	348,25	
4700	Kantoorbenodigdheden	264,51	
4740	Drukwerk, porti en vrachten	24,75	
4750	Telefoon en internet	231,56	
4810	Accountants- en administratiekosten	924,79	
4850	Cursussen/seminars	2.714,64	
7000	Inkopen	4.925,47	
8005	Vrijval subsidie		7.200,00
8010	Omzet Yoga4Parkinson		1.470,00
8015	Omzet Yoga4Parkinson online		1.540,00
8030	Omzet opleiding Y4P		2.628,12
8035	Omzet Y4P contributie		3.418,82
8040	Omzet Mollie	121,06	
8050	Omzet donatie		199,50
8060	Omzet boek		173,05
8061	Omzet boek YogaJuf		181,53
8063	omzet Yoga4parkinson oefenboek		2.357,67
8065	Verzendkosten boek	69,83	
	Saldo winst	5.814,69	
		19.168,69	19.168,69

Stichting MarYoga
Jachthoeve 44
3992 NV Houten

Datum: 26-03-2026

Balans t/m 31-12-2025 (10)

Code	Omschrijving	Activa	Passiva
0001	Resultaat stichting		9.918,15
0140	Hardware	3.065,59	
1010	Bank	8.257,23	
1020	Spaarrekening	5.000,74	
1300	Debiteuren		25,26
1600	Voorbelasting	434,51	
1630	BTW Af te dragen Hoog		20,97
1631	BTW af te dragen Laag	42,06	
1650	BTW R/C		951,00
1700	Crediteuren		70,06
	Saldo		5.814,69
		16.800,13	16.800,13