

Mijn eerste yogales volgde ik al op 13 jarige leeftijd. Sinds die tijd heb ik verschillende vormen van yoga beoefend.

Het fijne aan yoga vind ik het terugkomen in je lichaam en daarmee bij jezelf. De mat is mijn spiegel en geeft mij inzicht. Door lichamelijke tegenslagen kwamen meditatie en mindfulness op mijn pad. Dit voelde als thuiskomen! Jarenlang heb ik me hierin verdiept, mede door het volgen van verschillende opleidingen.

Yoga voelt voor mij als meditatie in beweging. Het was voor mij dan ook een logische stap om de docentenopleiding Hatha Yoga te gaan volgen.

Tijdens mijn lessen hoop ik je de positieve effecten die yoga biedt te laten ervaren: voor je lichaam en je geest. Yoga helpt ons te verbinden met wie we in onze kern zijn.