

Mijn naam is Brenda Steenbergen. In 2008 ben ik voor het eerst in aanraking gekomen met yoga. Daarna is yoga niet meer uit mijn leven te denken.

Ik merkte dat door yoga te beoefenen dat ik meer ruimte kreeg in mijn lichaam, daarnaast bracht het me meer rust en vertrouwen in het lichaam.

In 2020 ben ik de basisopleiding 100 uur Hatha Yoga bij Yogapoint te Leidsche Rijn gaan volgen. Aansluitend hierop de vervolgopleiding van 200 uur. Tijdens de opleiding kwamen zeer veel facetten aan de orde. Denk hierbij aan de filosofie achter de yoga, anatomie van het lichaam, pranayama, ayurveda

Daarnaast heb ik meerder workshops gevolgd, waaronder bijvoorbeeld een workshop Yin Yoga, Iyengar yoga en pranayama.

De komende jaren wil ik me blijven ontwikkelen door bijscholingen en workshops te volgen.

Doordat ik heb ervaren wat yoga met mij heeft gedaan (en nog steeds dagelijks doet), wat het mij heeft gebracht, wil ik dit graag met anderen delen. Meer in verbinding komen met jezelf (en de ander), een moment om uit het hoofd te komen en in het lichaam te raken.

Ik hoop je graag te ontmoeten op de mat.