

6 jaar geleden begon ik met yoga, ik heb verschillende yoga vormen gedaan en dit heeft mij persoonlijk ontzettend veel gebracht in de groei die ik heb gemaakt en wie ik nu ben. Yoga heeft mijzelf leren omgaan met spanning en prikkels van buitenaf en leren luisteren naar de signalen van mijn lichaam.

“Bloom your own way”, deze quote inspireerde mij, het staat voor mij voor ontwikkeling, groei in lichaam en geest. Het vinden van je eigen weg, je eigen ik, waar jij je goed en comfortabel bij voelt. Ik heb een erkend kinderyoga docent opleiding gedaan en deze met heel veel plezier afgerond.

Wat ik kinderen graag zou mee willen meegeven is zelf te laten ervaren dat bewegen en ontspannen heel goed samen gaan. Op een creatieve, speelse en plezierige manier aandacht geven aan jezelf en aan wat er ‘nu’ is. Hierdoor krijgen kinderen vertrouwen in hun eigen kwaliteiten, ze worden bewust van hun eigen lichaam en geest en dat kan zorgen voor verbinding. Verbinding met hunzelf en de wereld om hun heen. Tijdens de lessen vind ik het belangrijk dat ieder kind echt gezien wordt. Dat ze zich welkom en veilig voelen tijdens mijn lessen. Ik geef ze de ruimte en handvatten die ze daarbij nodig hebben en dit doe ik met liefde.