

Rodger is yogadocent, pilates instructeur en acupuncturist, en oprichter van Earth Studios. In 2016 begon hij met het geven van yogalessen vanuit een grote interesse in beweging, het lichaam en hoe we ons daarin voelen — niet alleen fysiek, maar ook mentaal.

Binnen zijn lessen staat een functionele benadering centraal. Dat betekent dat de focus niet ligt op hoe een houding eruitziet, maar op wat een houding voor j ouw lichaam doet. Waar mag je stabiliteit voelen? Waar juist ruimte? En hoe beweeg je op een manier die ondersteunend is voor jouw lichaam, in plaats van ertegenin te werken?

Diezelfde visie zie je terug in zijn pilateslessen en behandelingen. Met invloeden uit yoga, pilates en Traditionele Chinese Geneeskunde kijkt Rodger naar het lichaam als geheel, met aandacht voor het zenuwstelsel, ademhaling, belastbaarheid en dagelijks bewegen.

Zijn lessen zijn toegankelijk, nuchter en zonder onnodige performance. Geen perfecte vormen, maar leren voelen, begrijpen en bewegen op een manier die duurzaam is.