

LIJFBLAD VOOR DE MODERNE YOGI

yoga

international

Winter
editie

Warm Hart



Nummer 4
Winter 2025
€ 7,45



TRATAKA
STAREN IN EEN KAARS
VOOR EEN HELDERE GEEST

YOGAGEZIN
LIEFDE, OUDERSCHAP ÉN ONDERNEMEN

TRANSFORMATIE
LOPEN EN YOGA MET MYQUEST

ZELFREGULATIE
GA JIJ DE UITDAGING AAN?

NIEUWE WEBSHOP VOOR (H)EERLIJKE KOFFIE EN THEE

Koffiebrandrij J.J. Darboven is brander van het eerlijke koffiemark Café Intención. Onze koffie is biologisch geteeld en komt van Fairtrade boerencoöperaties in Peru en Honduras. Wij kopen ook Eilles thee in bij theetuinen uit o.a. China, India en Japan. De losse, kwalitatieve thee wordt verpakt in piramidevormige zakjes. Geef de thee tijd en aandacht en geniet. Onze koffie en thee zijn vanaf heden ook te koop op [gourvita.nl](https://www.gourvita.nl). Met de tijdelijke kortingscode **YOGA10** krijg je 10% korting.



PROBEER OOK ONZE EILLES TEA DIAMONDS



Darjeeling, Herbal Garden, Green Tea Asia,
Kamille en nog veel meer.
Ga naar: [Gourvita.nl](https://www.gourvita.nl)



Eilles Winterpunch met Rooibos en
kruiden als kaneel en kardemom.

Webshop actie geldig tot en met 31 jan. 2026

Café Intención is een merk van J.J. Darboven b.v.

 [cafeintencionnl](https://www.facebook.com/cafeintencionnl)  [cafeintencionnl](https://www.instagram.com/cafeintencionnl)



Hoera, precies 1 jaar uitgever!

WARM HART IN DE PRAKTIJK

Lieve yogi's

Buiten is het koud. 'Je bent gewoon nieuwsgierig', zegt mijn lief, niet speciaal waardierend. Wij kabbelen, aan het ontbijttafeltje, over Warm Hart notabene, het thema van dit winternummer! Hij is niet onder de indruk van mijn uitleg dat Warm Hart, voor mij, een onuitputtelijke interesse in *loved ones* en *less-loved ones* betekent. Ook die niet-loved ones dus, zoals de boeddhistische filosofie ons leert.

Wij kabbelen gezellig wat voort: want hoewel LAT lovers, logeert hij bij me, omdat hij in het midden van een verhuisperiode zit. Sinds mijn jongens definitief uit huis gingen, ben ik na verloop van tijd gehecht geraakt aan mijn eigen *space*. Mediteren, yoga en QiGong, schrijven, of zappen en series kijken, een avondlang met vriendinnen bellen op de bank, opladen doe ik graag alleen.

Want dan ben ik verder het grootste deel van de tijd juist wel helemaal in contact. Wat was het toch mooi (en druk natuurlijk) om weer een inspirerend magazine te maken! Lees meteen na dit voorwoord het interview met Marianne van Wetter, met recht ons hoofdartikel: zij en haar man Mark, met hun gezin, geven hun leven vol warmte en passie vorm, maken de wereld een betere plek met hun transformerende wandelprogramma's voor kinderen in Nepal en Nederland, hun streven naar betere scholen, en coaching voor volwassenen. Ze creëren mogelijkheden, en manifesteren hun dromen, zo belangrijk in deze somberstemmende tijd. Laat het hoofd niet hangen!

Ook het warme hart van het prille yogagezin van Seth en Pleunie (ook op onze cover!) met hun baby Shiloh, ontroerde me, en ze maakten tegelijk indruk met hun passie en yoga-levens idealen.



Laat je hart verwarmen, door de fijne artikelen, hartopenende oefeningen, en misschien zelfs nieuwe inzichten, om met rust het oude jaar uit te luiden en hoopvol 2026 in te stappen.

Maar lief heeft intussen het gevoel af en toe op zijn tenen te lopen. Er is nog werk aan de winkel. Ik geef hem dus snel een grote knuffel vanuit een warm hart.

Wees maar extra lief voor elkaar deze winterse dagen, deel een overstromend warm hart met je loved ones, je minder loved ones, en alle levende wezens op Aarde!

Heel fijne feestdagen en tot 2026 weer!

marciel



PS We stellen feedback op YI zeer op prijs. Stuur je reacties naar:

facebook.com/YogaInternationalMagazine

@Yoga_Inter

@yogainternationalmagazine

redactie@yoga-international.nu

yoga@marcielwitteman.nl

Inhoud

- 3 **VOORWOORD** Marciel Witteman
- 6 **MAATSCHAPPIJ** Doorlopen en leren vanuit je hart
- 12 **YOGAHARTEN** Gezin & ondernemen, goede yoga & geluk
- 18 **PRANAYAMA** Warmte voor het hart, rust voor de geest
- 24 **MINI SPECIAL** Yoga ondernemen met het hart
- 26 **POLYVAGAALTHEORIE** Je zenuwstelsel in balans
- 29 **SPECIAL VYN**
- 32 **MAGIC MANTRA'S** De ukelele als dromenvanger
- 40 **YOGA THERAPIE** Ontspanning als medicijn
- 45 **SHOPPING**
- 56 **OP HET MATJE** Iris Pattiapon en Katrin Kögel
- 62 **TAROT** Druk op de pauzeknop

OEFENINGEN

- 17 **STOELYOGA** Paula Jap Tjong
- 34 **YIN YOGA EN AROMA-ACUPRESSUUR** Anoshe Overington
- 58 **VANDAAG** Irene Ypenburg

COLUMNS

- 23 **DE BOKSENDE YOGI** Marcel van de Vis Heil
- 39 **ZEN, ZIN & ONZIN** Mieke Bouma
- 44 **DE OPTIMIST** Brian de Mello
- 55 **YOGAMOEDER** Fleur van Zonneveld
- 65 **DURF TE VRAGEN** Sandy Karsten

CULTUUR & CULINAIR

- 46 **KUNST** Floortje Visser
- 50 **ETEN** De Chinese keuken van Handa Cheng
- 60 **BOEKEN EN UITGELICHT**

Marianne van Wetter
Doorlopen, en leren
vanuit je hart



Seth Kamphuijs en
Pleunie Kerckhoffs
YOGADNA

Colofon

Jaargang 10, nummer 4,
Winter-editie

Hoofredactie & uitgever
Marciel Witteman

Eindredactie
Pauline Overeem

Cover:
Foto Selwyn de Wind coverontwerp Ben Hendriks
Model Pleunie Kerckhoffs
Deken en yogaset van Yogisha.nl, info zie p. 45

Aan deze uitgave werkten mee:

Laura Bliet, Janine Himpers, Mieke Bouma, Anoshe Overington, Samuel Overington, Fleur van Zonneveld, Lizzie Ann, Irene Ypenburg, Paula Jap Tjong, Marjan van Druenen, Marcel van de Vis Heil, Harold Pereira, Henk Stokhof, Irene Ypenburg, Liselotte Goed, Monique van de Raapkamp, Chris-Anne, Mark Simons, Marianne van Wetter, Seth Kamphuijs, Pleunie Kerckhoffs, Selwyn de Wind, Els Kerckhoffs, Medya Stermerding Shighagaie, Jenny Taekema, Pelle Menke, Zander Dekker, Brian de Mello, Floortje Visser, Foodistorie.nl, Iris Pattiapon, Katrin Kögel, Sandy Karsten

Ontwerp en vormgeving

Lumen Rotterdam, Ab Bol

Advertenties & media advies

Elma Noë
elma@yoga-international.nu

Webredactie

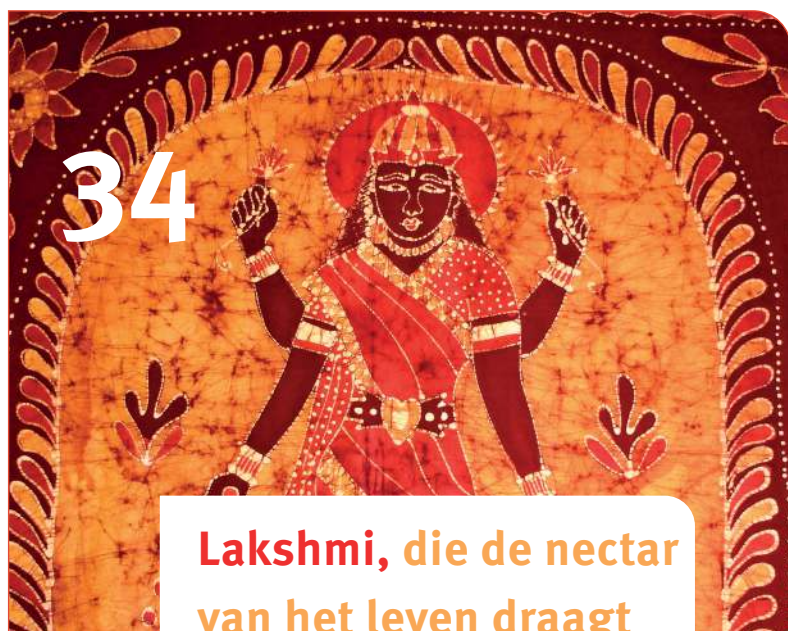
Roos Stuurman
roos@yogainternational.nu

Druk

Veldhuis Media, Meppel, veldhuismedia.nl

Distributie

Betapress, www.betapress.nl



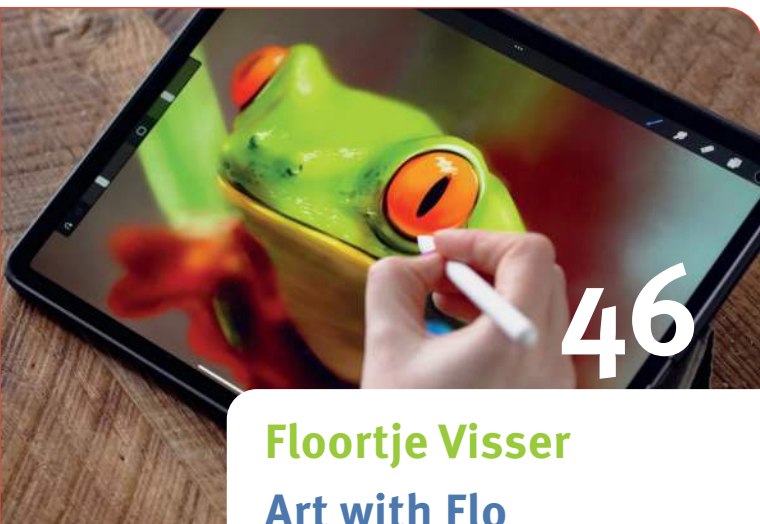
34

Lakshmi, die de nectar van het leven draagt

Ontspanning als medicijn Critical Alignment Therapie



40



46

Floortje Visser
Art with Flo

De Chinese keuken van Handa Cheng



50

5
yoga international

Abonnementen

Yoga international verschijnt 4 maal per jaar
Prijs jaarabonnement Nederland & België: € 36,95
(bij automatische incasso, per factuur € 5,- extra)
Buitenland: € 46,95
(Prijswijzigingen en drukfouten voorbehouden.)

Abonnementen kunnen bij ieder nummer ingaan en worden elk jaar vernieuwd. Abonnee worden kan via yoga-international.nu of rechtstreeks bij de klantenservice. Adreswijzigingen graag schriftelijk doorgeven met vermelding van het oude en het nieuwe adres en het nieuwe telefoonnummer. Opzeggingen 2 maanden voor vervaldatum doorgeven aan klantenservice@virtumedia.nl.

Contact uitgeverij & redactie

redactie@yogainternational.nl
marciel@yogainternational.nl

Correspondentie abonnees tot 31 december

klantenservice@virtumedia.nl
telefoon 085 – 040 74 00
Vanaf 1 januari 2026
klantenservice@yogainternational.nl

Losse verkoop

Yoga International is verkrijgbaar bij de boek- en tijdschriftenhandel, warenhuis, supermarkt en kiosk. Adviesprijs los nummer: € 7,45.

©Yoga International. Niets uit deze uitgave mag op welke wijze dan ook worden veelevoudigd en/of openbaar worden gemaakt zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever. ISSN 2468-8401
yoga-international.nu





Foto Jantine Messing

MARIANNE VAN WETTER MY QUEST

Marianne van Wetter is een enthousiaste, gedreven en pragmatische idealist. Met haar man, Mark Simons, ontwikkelde ze QuestTrek: een programma om jongeren uit Nepal en Nederland tot waarachtige transformatie te begeleiden, door bergwandelen, yoga en coaching.



MAATSCHAPPIJ

Doorlopen, en leren vanuit je hart

Tekst Marciel Witteman en Pauline Overeem | Foto's Mark Simons

Lege handen

‘30 was ik, toen mijn echte reis begon, een reis naar binnen, om mezelf te vinden.’

Promotieonderzoek afgerond, klaar om als moleculair bioloog aan de slag te gaan, stond Marianne van Wetter onverwacht met lege handen.

‘Mijn hele leven had ik op school gezeten, maar op dat moment had ik geen idee wie ik in essentie was of wat me dreef in het leven. School had me eerder verder weg dan dicht bij de antwoorden op deze vragen gebracht’. Het bleek een keerpunt voor Marianne – ook haar relatie van vijftien jaar liep in die periode stuk en ze kwam zonder huis

te zitten. De wetenschap trok haar niet meer, en op de grote levensvragen wist ze geen antwoord.

‘Wat ik wel wist is dat ik naar binnen moest, afdalen in mezelf. En ik wilde reizen. Los van mijn vertrouwde context in Nederland wilde ik mezelf opnieuw ontmoeten.’

Een dans

In die tijd ontmoette ze Mark. ‘Vrienden zeiden: die man moet je ontmoeten, die past bij jou.’

Op een bruiloft zag Marianne Mark voor het eerst. ‘Ik kende hem niet, maar ik herkende hem evengoed. En toen het laatste dansnummer werd aangekondigd wist ik, nu moet ik handelen, en ik vroeg hem ten dans.’



Er volgden jaren van om elkaar heen draaien voordat het echt wat werd. 'In het begin zat ik nog vol in mijn eigen ontdekkingsreis en zat hij in een relatie. Toen hij vrij was, had ik weer een vriend.' Marianne en Mark dansten zo nog een tijd om elkaar heen. Maar bij grote gebeurtenissen in haar leven zocht Marianne altijd contact. 'En daardoor wist ik, dit is de man met wie ik verder wil.'



'Ga je lopen, of blijf je zitten.'

Liefde en gewoon gaan lopen

Marianne en Mark kregen hun eerste dochter, Mare, en trouwden in 2006. Impulsief vroeg Marianne Mark om, bij wijze van huwelijksreis, de Camino de Santiago te lopen. 'En zo gingen we een paar dagen na onze bruiloft op pad, met Mare van negen maanden in een draagdoek.' Het werd een tocht van drie maanden, 2300 kilometer, van Utrecht naar Santiago de Compostela. 'Voor mij is die tocht een metafoor voor veel dingen in het leven: alles begint bij de eerste stap. En de vraag is steeds weer: ga je lopen of blijf je zitten?' ▶



De Camino legde een stevig fundament onder hun relatie en hun ouderschap. Met kleine Mare, die net leerde lopen, verkenden ze de wereld. 'We waren als jonge ouders sterk op elkaar gericht en genoten daarvan. We kwamen, letterlijk en figuurlijk, ook af en toe vast te zitten. Maar we leerden met elkaar dat vastlopen soms nodig is om te ervaren dat je dan wel in beweging móet komen.'

Een betere wereld

De vraag die ook met hen meereisde tijdens het lopen van de Camino was: wat gaan we doen met onze talenten, waar beleven we samen plezier aan, en hoe kunnen we een positieve bijdrage leveren aan de wereld?

Hierin vond Marianne steun in yoga. Yoga loopt als een rode draad door haar leven. 'Ik heb een dagelijkse yoga practice. Mijn motto is: yoga van de mat leven. De inzichten die ik op de mat opdoe, pas ik toe in mijn dagelijks leven.' Hierin voelt Marianne zich diep verbonden met Hilary Brown van Yoga Moves die een groot voorbeeld voor haar is. 'Door Hilary is lichaamsbewustzijn en *embodiment* voor veel mensen veel normaler geworden is, en yoga is daartoe de sleutel. En daarin vinden wij elkaar.'

*'Het avontuur ontvouwt
zich in de wandeling zelf.'*

Naar Nepal...

Marianne leerde Hilary Brown én Katiza Satya kennen tijdens haar yogaopleiding bij YogaMoves, twee heel inspirerende docenten van wie ze veel heeft mogen leren. 'Pratend met Katiza vroeg ik: Wat nu? Wat kunnen wij met ons leven gaan doen? Katiza zei simpelweg: 'blijven lopen.' In dat gesprek vielen de dingen op hun plek. Katiza hielp Marianne te zien hoe belangrijk de ervaring van de Camino voor hen was en hoe zij daarop voort konden bouwen. Op dat moment kwam bij Marianne als in een flits een herinnering naar boven aan een reis naar Nepal van jaren terug. En ze hoorde zichzelf zeggen: 'Dit is wat we gaan doen: we gaan met Nepalese jongeren wandeltochten maken in de Himalaya.'



Twee jaar later was het zo ver. Met een donatie van tienduizend euro op zak kreeg QuestTrek vorm: door de bergen lopen met achtergestelde Nepalese kids om hen door middel van coaching te begeleiden naar volwassenheid en hen te helpen op eigen benen te staan. En het hele gezin ging mee, ondertussen uitgebreid met een tweede dochter, Kieke. Snel haakten er ook jongeren uit Nederland aan bij deze tochten. 'Hierin kwamen mijn beide verlangens prachtig bijelkaar: samen zijn als gezin én iets bijdragen aan de wereld. Vooral de interculturele Quest-Treks hebben iets magisch. Nepalese en Nederlandse jongeren leven in een volledig andere context, maar ze worstelen met dezelfde grote levensvragen – dat is universeel.'



‘De combinatie van yoga en innerlijk leren brengt bewustwording. Yogadocenten krijgen zicht op hun eigen binnenwereld: welke overtuigingen houd ik vast, welk script volg ik, wat vertelt mijn lichaam mij?’



...en in de Achterhoek

Vanaf het begin af aan wisten Marianne en Mark dat zij hun Nepalese ervaringen ook in Nederland wilden inzetten. En zo startten ze in 2014 met het organiseren van QuestTrek in de Achterhoek. Eerst ging het op basis van open, individuele inschrijvingen, nu, elf jaar verder, werken ze nauw samen met verschillende typen onderwijsinstellingen. MyQuest, zo heet de organisatie, loopt QuestTrek, zowel met studenten als docenten, leidt docenten op in coachvaardigheden en werkt met teams in scholen die zichzelf en elkaar beter willen leren kennen. Marianne en Mark dromen dat school een plek is waar jongeren leren wie ze zijn, waar ze ten diepste van houden, wat hun talenten zijn en wat ze kunnen bijdragen aan de wereld om hen heen. Ze zien scherp dat scholen in Nederland vandaag

MAATSCHAPPIJ

de dag dat helaas niet bieden. ‘We werken nog met een onderwijssysteem dat ongeveer 200 jaar geleden bedacht is, in een heel andere tijd. En dat systeem piept en kraakt aan alle kanten.’

De Buitenschool voor Innerlijk Leren

Marianne en Mark dromen niet alleen, ze hebben ook concrete plannen. Ze reizen momenteel acht maanden door Europa, mét, ondertussen, drie kinderen (13, 16 en 19 jaar oud). Het is een zoektocht naar scholen in Europa die het anders doen, waar innerlijk leren aan de basis staat. ‘Wat zouden wij doen als we helemaal opnieuw het speelveld konden bepalen? Op die relevante en urgente vraag gaan we antwoorden zoeken. Er zijn heel veel mensen die puzzelstukjes in handen hebben om dat onderwijs structureel te veranderen.’ En waar dat uiteindelijk toe zal leiden? Marianne noemt het de *Buitenschool voor Innerlijk Leren*. ‘Een school waar docenten geloven dat wat ze doen betekenisvol is en waar leerlingen met licht in de ogen naar toe gaan. Een school waar de hele mens onderwezen wordt.’

Je kunt Marianne en Mark volgen op hun zoektocht via myquest.academy.

Marianne van Wetter is coach, mentor en docent op het gebied van persoonlijk leiderschap. Ze is de oprichtster van MyQuest en de MyQuest Foundation (voorheen Mountain Child Care). [Myquest.academy](https://myquest.academy)

Yogaopleiding met QuestTrek

QuestTrek is onderdeel geworden van de van de 300-uurs yogaopleiding van Yoga Moves. Ze integreren QuestTrek in de training om de studenten een beter inzicht te geven in zichzelf en hun carrière op het yogapad. [Yogamoves.nl/advanceyouryoga](https://yogamoves.nl/advanceyouryoga)





Seth Kamphuijs en Pleunie Kerckhoffs zijn yogadocenten, ondernemers, geliefden en sinds kort ouders van een zoon, Shiloh. Vanuit hun studio YOGADNA in Amsterdam bouwen ze aan een groeiende community die draait om authenticiteit, adem en het terugvinden van rust in een beweeglijke wereld.

Door onze redactie | Foto's met Shiloh Selwyn de Wind | houdingen YOGADNA

GEZIN & ONDERNEMEN, GOEDE YOGA & GELUK



13

yoga international

YOGADNA

***Hoe hebben jullie elkaar ontmoet?
Wat dacht je de eerste keer dat je elkaar
zag?***

Seth:

'We hebben elkaar ontmoet bij David Lloyd Gyms in Amsterdam, waar ik yogales geef. Het viel me meteen op hoe sterk en mooi haar lichaam was. Haar blik had ik eigenlijk nog nooit goed gezien, in de zaal zijn tijdens mijn lessen de lichten uit, en Pleunie kwam altijd binnen met haar kin op haar borst en haar vuisten voor haar gezicht.'

Pleunie:

'Toen ik voor het eerst de yogales van Seth binnenstapte, was ik meteen onder de indruk. Ze zeggen wel dat mannen verliefd worden met hun ogen en vrouwen met hun oren. Ik snap nu precies wat ze bedoelen. In het Engels én in het Nederlands klonk zijn stem zó warm.'

Ik vond yoga altijd wat traag en tuttig, maar door deze energieke, spirituele man kreeg het ineens een andere dimensie. Al snel kwam ik drie keer per week naar Seth's lessen. Soms als hij naast me stond was ik bang dat hij mijn hartslag zou horen.



*Pleunie: 'Ademwerk veranderde alles.
Ik sliep beter, voelde me stabiel en had meer energie.'*

Later kwam ik erachter ik dat ik hem vroeger op tv had gezien; ik had toen nooit kunnen denken dat hij zich zou ontwikkelen tot de man die ik nu ken. Zijn pad is niet perfect geweest, maar rauw en echt, en dat vind ik juist mooi.'

Hoe is jullie passie voor yoga begonnen?

Seth:

'Bij mij begon het uit noodzaak. Toen ik in Los Angeles woonde brak ik mijn rug, ik was met mijn fiets tegen een tegemoetkomende auto geknald. Ik brak twee wervels en kon bijna niets meer. In eerste instantie deed ik yoga voor mijn fysieke herstel, maar al snel merkte ik dat het ook mentaal en spiritueel veel goed deed. Yoga heeft letterlijk mijn rug én mijn leven gered. En toen dacht ik: als het mij kan helpen, dan hebben vast veel meer mensen er wat aan.'

Pleunie:

'Ik ben altijd sportief geweest – boksen, hardlopen, voetbal, crossfit – altijd met veel power. Maar yoga bracht iets totaal anders: zachtheid, ruimte, rust. Mijn lichaam werd soepeler, mijn geest stiller. En wat me vooral trok was de ademhaling. Ademwerk veranderde alles: ik sliep beter, voelde me stabiel en had meer energie. Seth speelde daar een grote rol in. Door zijn kennis ging ik yoga pas echt begrijpen. Tijdens mijn opleiding – een maand in een ashram, ver weg van de drukte – begon ik yoga echt te leven. Daar begreep ik dat het niet om de houdingen gaat, maar om wat eronder zit. En ik vind het mooi om kennis te delen: als je begrijpt waarom je iets doet, werkt het beter.'

Seth, op het hoogtepunt van je bekendheid zat jij in Los Angeles — maar dat viel niet mee, of wel?

Seth:

‘Amerika was zinderend en genadeloos tegelijk. LA is de beste stad ter wereld om te ontdekken wie je bent als alle lichten doven. Ik heb daar succes, leegte, overvloed en diepe eenzaamheid leren kennen. Wat ik vooral leerde: iets krijgt pas betekenis als het verbonden is aan het hogere.’

En nu, heb je nog wat aan je populariteit van toen?

Seth:

‘Ik heb er een waardevol netwerk aan overgehouden en geen angst om voor grote groepen te spreken. Belangrijker nog: ik ken de valkuilen van roem. Die ervaringen gebruik ik nu om mensen te inspireren dicht bij zichzelf te komen. Ik wil dat ze na mijn lessen met hernieuwde kracht de wereld in stappen.’

Wat maakt volgens jullie een goede yogadocent?

Seth:

‘Een goede docent voelt aan wat een leerling nodig heeft. In de kern help je je student verlichting te vinden en los te laten — spanning, ballast, ego. Dat vraagt aandacht, intuïtie en de moed om écht te kijken. Een goede stem helpt. En dat je zelf geïnspireerd blijft, dat spreekt vanzelf.’

Pleunie:

‘Voor mij draait het om authenticiteit. Je staat er voor je studenten — niet voor jezelf. Ik wil een veilige ruimte creëren waar mensen zichzelf mogen zijn, zonder oordeel. En ik herinner mezelf eraan dat het niet perfect hoeft. Yoga is niet alleen bewegen, het is voelen, begrijpen en verbinden. En dat lukt alleen als de leraar dichtbij zichzelf staat.’

Yoga ondernemen — hoe is dat voor jullie?

Seth:

Deze onderneming was de beste keuze ooit. Ik bouw aan de gezondheid van anderen terwijl ik die van mezelf onderhoud, bepaal mijn eigen ritme (nu deels Shiloh’s ritme :) én verdient geld! Het vraagt discipline en lef, dus het houdt me scherp. Wij bouwen YOGADNA op echte verbinding. Dat voel je zodra je binnenkomt in onze shala.

Shiloh heeft zelfs zijn eigen afgeschermd plekje; wij doen niet aan *work-life balance*, maar aan *work-life integration*.’

Pleunie:

‘Ondernemen brengt vrijheid, maar ook verantwoordelijkheid. Er is niemand die zegt wat je moet doen, dus je moet alles uit jezelf halen. En nu met Shiloh erbij is dat soms een uitdaging, maar ook een bron van kracht. We doen wat we zeggen — met vallen en opstaan.’

Wat zijn jullie dromen en plannen?

Seth:

‘Onze missie is helder: mensen helpen herinneren wie ze écht zijn — via yoga, adem en bewust leven. We doen dat in Amsterdam, maar ook 



Foto: Els Kerckhoffs



tijdens onze retreats. Vorig jaar waren we op Ibiza, komend voorjaar geven we er drie retreats op rij! Daar komt alles samen: yoga, stilte, eten, mensen, en de diepte ingaan op een adembenemende locatie. We bereiden dat nu voor met onze partner Charlotte – het wordt het hoogtepunt van het jaar!’

Pleunie:

‘Ons plan is een eigen retreatlocatie aan zee – een plek waar mensen kunnen ademen, bewegen en gewoon mogen zijn. Een oase van rust en schoonheid, waar alles klopt. Met YOGADNA wil ik een merk bouwen dat staat voor echtheid, verbinding en innerlijke rust – én dat esthetisch klopt. Dat mensen voelen: dit resoneert met mij.’

Seth: ‘Onze missie is helder: mensen helpen herinneren wie ze écht zijn – via yoga, adem en bewust leven.’

Tot slot – wat is geluk voor jullie gezin?

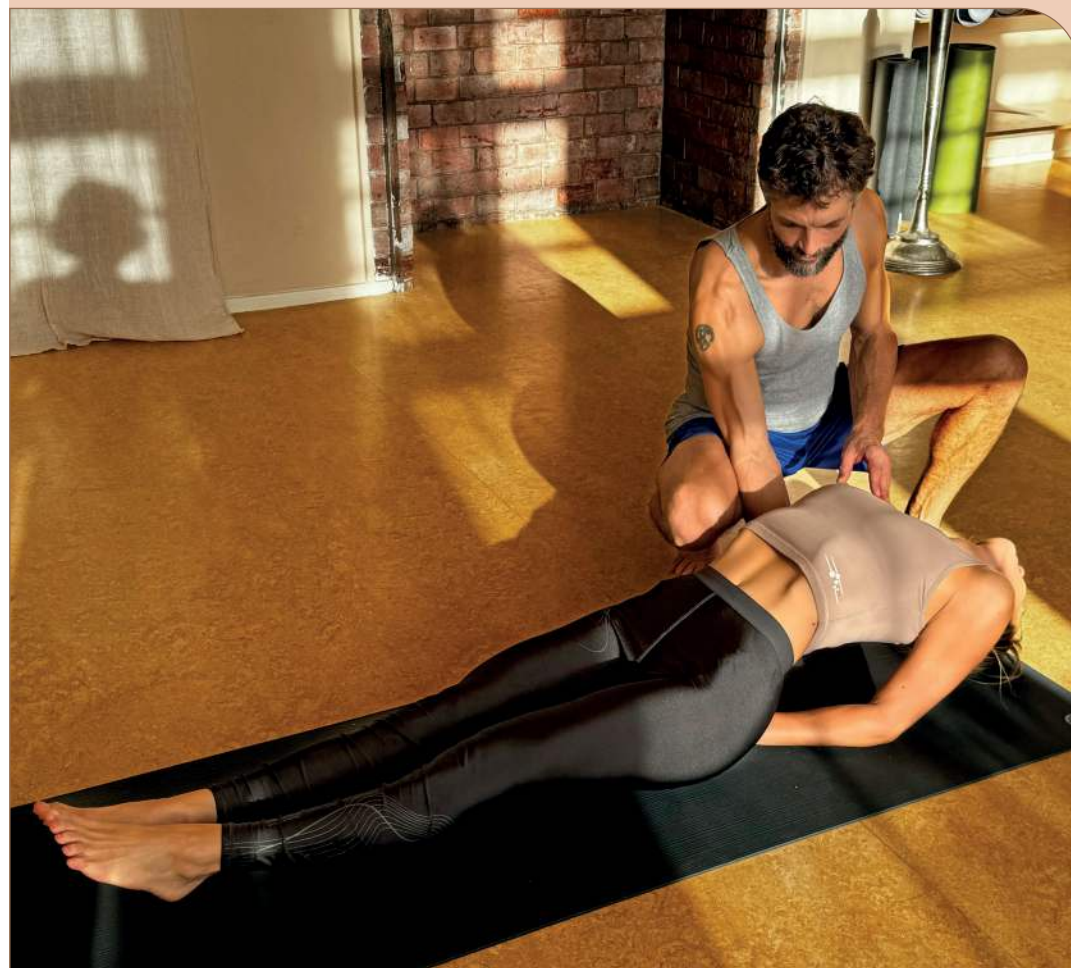
Seth:

‘Kleine dingen. Shiloh die lacht in zijn slaap. Mountainbiken met m’n oudste zoon Elad. Pleunie die thee zet terwijl het buiten regent. Het gevoel dat je om elf uur ’s ochtends al tien belangrijke dingen hebt afgestreept. En onszelf eraan herinneren dat de essentie van het leven vreugde is. Dankbaarheid is daarbij de katalysator.’

Pleunie:

‘Voor mij is dat geluk vrijheid. Vrijheid om te denken, te creëren en te leven op onze eigen manier. Geluk zit in lachen met vrienden, uitwaaien op het strand, werken aan iets waar je trots op bent. En ook: dankbaarheid voelen voor onze community – de lieve cadeautjes en woorden na Shiloh’s geboorte raakten me diep. Wat ik Shiloh het meest toewens, is dat hij vrij mag opgroeien – onbevangen, nieuwsgierig en trouw aan zijn hart. Dat hij altijd de moed behoudt om zijn eigen pad te volgen.’

Website: www.yogadna.nl
Instagram: [@yogadna.nl](https://www.instagram.com/yogadna.nl)



Yogitri Meditatiekussens,
Bolsters, Yogamatten en Dekens
yogini.nl
Meer over deze producten:
Zie shoppingpagina, p. 45

Verwarm je hart

met stoelyoga in de winter

STOELYOGA
MET PAULA

Tekst Paula Jap Tjong | Foto's Harold Pereira

In mijn stoelyogalessen gebruik ik graag de massage- en kloptechniek uit de Do-In-yoga, een Japanse vorm van zelfzorg die lichaam en energie weer in balans brengt. Het is een eenvoudige, toegankelijke manier om meer warmte, ontspanning en verbinding te ervaren.

In de traditionele oosterse geneeskunst wordt het hart gezien als de zetel van onze geest, onze *Shen*. Het hart vertegenwoordigt vreugde, liefde en bewustzijn. Wanneer de hartenergie vrij stroomt, voelen we ons open, rustig en verbonden. Maar bij spanning, verdriet of overprikkeling kan die stroom stagneren – we voelen ons dan letterlijk ‘uit het hart geslagen’.

De hartmeridiaan loopt aan de binnenzijde van de arm: van de oksel via de binnenkant van de boven- en onderarm naar de pink. Het is een yin-meridiaan, gekoppeld aan het vuur-element, dat symbool staat voor warmte, passie en levenskracht. Door met de vingertoppen en handpalmen de hartmeridiaan te bekloppen breng je de hart-

energie in beweging. De zachte trillingen wekken de doorstroming van *ki* (levensenergie) op en helpen om vastgezette spanning in de schouders, armen en borst los te laten.

Luisteren naar je hart

Ik merk telkens weer hoe deze eenvoudige technieken iets in beweging brengen – niet alleen in het lichaam, maar ook op emotioneel niveau. Mensen voelen zich rustiger, blijer, zachter. Do-In helpt ons herinneren dat het hart niet alleen een orgaan is, maar ook een energetisch centrum dat gevoed wil worden met aandacht, liefde en vreugde.

Wanneer de hartenergie stroomt, gaan we vanzelf rechter zitten, dieper ademen en vriendelijker kijken – naar onszelf én naar elkaar.

Met deze twee zachte yogabewegingen kun je de hartmeridiaan activeren en energie weer laten stromen.



**STOELYOGA
VOOR IEDEREEN!**

Paula Jap Tjong is stoelyogadocent en oprichter van Stoelyoga Nederland. Stoelyoga-nederland.nl

1 Massage en kloppen

- Begin met een lichte klop-beweging met je vingertoppen en handpalmen langs de binnenzijde van de arm – van oksel tot pink.
- Strijk daarna met je vlakke hand dezelfde weg af, rustig en met aandacht.
- Klop ook de borst en schouders zachtjes los om ruimte te maken rondom het hart.

Effect: Geeft een gevoel van warmte, openheid en rust in het hartgebied.



2 Vlinder van het hart

Leg je handen op je borst en open langzaam je armen op een inademing, alsof je je hart aan de wereld toont. Op de uitademing breng je de handen weer terug. Herhaal dit ritmisch om warmte en zachtheid in het hart te voelen.

Effect: Deze zachte, vloeiende beweging stimuleert de circulatie van energie rondom hart en schouders. De beweging brengt ontspanning, opent de borst en wekt een gevoel van liefdevolle warmte van binnenuit – precies wat je nodig hebt in de winter.





SURYA BHEDANA & TRATAKA Warmte voor het hart, rust voor de geest

Wanneer de dagen korter worden en het kouder wordt, verlangt het lichaam naar warmte en het hart naar zachtheid. In de yogatraditie staat de winter voor verstillings en introspectie. Twee klassieke yogatechnieken - *Surya Bhedana* en *Trataka* – kunnen je helpen om warmte en rust te cultiveren. *Surya Bhedana* activeert het innerlijke vuur, terwijl *Trataka* het licht van je aandacht versterkt. De ene techniek werkt via *pranayama* (ademhaling), de andere via *shatkriya*, een klassieke yogische reinigingstechniek. Samen beoefend helpen *Surya Bhedana* en *Trataka* je om meer balans te ervaren in de wintertijd.

Tekst Laura Bliet | Foto's Medya Stemerding Shikhagaie

Zon & Maan

In de klassieke yogatraditie wordt al eeuwenlang onderwezen dat de twee neusgaten verschillende energetische kwaliteiten hebben. Het linkerneusgat wordt geassocieerd met wat in het Sanskriet *Ida Nadi* wordt genoemd, het linkerkanaal van het subtiele — dat wil zeggen het yogisch-energetische — zenuwstelsel. Dit kanaal wordt gezien als de “maanzijde” (*Chandra*), symbool voor koelte, kalmte en introspectie. Het rechterneusgat correspondeert met *Pingala Nadi*, het rechterkanaal, de “zonzijde” (*Surya*), die warmte, energie en activatie symboliseert. Afwisselend ademen door beide neusgaten activeert deze verschillende kanalen.

Eerder bespraken we *Nadi Shodhana*, waarbij de adem per neusgat wordt afgewisseld om de *Sushumna Nadi*, het centrale kanaal tussen *Ida Nadi* en *Pingala Nadi*, te reinigen en balans in het lichaam te creëren. Ditmaal richten we ons op het effect van eenzijdig ademen door één neusgat en de specifieke voordelen daarvan.

Surya Bhedana — de adem van de zon

In het klassieke Indiase Hatha Yoga-handboek *Hatha Yoga Pradipika* (ca. 15e eeuw CE), toegeschreven aan de wijsgeer Svātma-māra, wordt *Surya Bhedana* beschreven (hoofdstuk 2, verzen 48–50): inademen via het rechterneusgat, de adem kort vasthouden (*kumbhaka*) en uitademen via het linkerneusgat. Traditioneel wordt deze pranayama gezien als gunstig voor de reiniging van de sinussen, het in balans brengen van Vata-dosha en het bevorderen van lichamelijke balans.

Bij Kaivalyadhama (Lonavla, India), een gerenommeerd instituut in India dat klassiek yogaonderwijs met wetenschappelijk onderzoek combineert. Hun publicaties bevatten **fysiologische metingen** (zoals hartslag, ademprequentie, bloeddruk, EMG, EEG) bij pranayama-oefeningen. Het onderzoek naar eenzijdig ademen via het rechterneusgat toont aan dat het het sympathische zenuwstelsel licht activeert, de hartslag en bloeddruk subtiel kan verhogen en mogelijk de lichaamstemperatuur licht beïnvloedt (mits de ademhaling gecontroleerd en rustig blijft). Dit komt overeen met bevindingen uit studies die de neurofysiologische effecten van pranayama onderzoeken, waaronder een lichte toename in sympathische activiteit is te zien zonder overmatige spanning.

De techniek

Surya Bhedana valt onder de langzame pranayama-technieken, waarbij de uitademing tweemaal zo lang is als de inademing (ratio 1:2). Het gaat er om de adem door training geleidelijk langer en langzamer te maken. De focus ligt op de borstkas die als vanzelf uitzet en de buikspieren die intrekken zonder dat je ze extra aanspant.

Surya Bhedana beoefening, stap-voor-stap uitgelegd

- Ga comfortabel zitten, met een rechte rug en ontspannen schouders.
- Sluit het linkerneusgat met de ringvinger en adem rustig in via het rechterneusgat. Laat de adem de borstkas vullen en voel hoe het hartgebied zich verruimt.



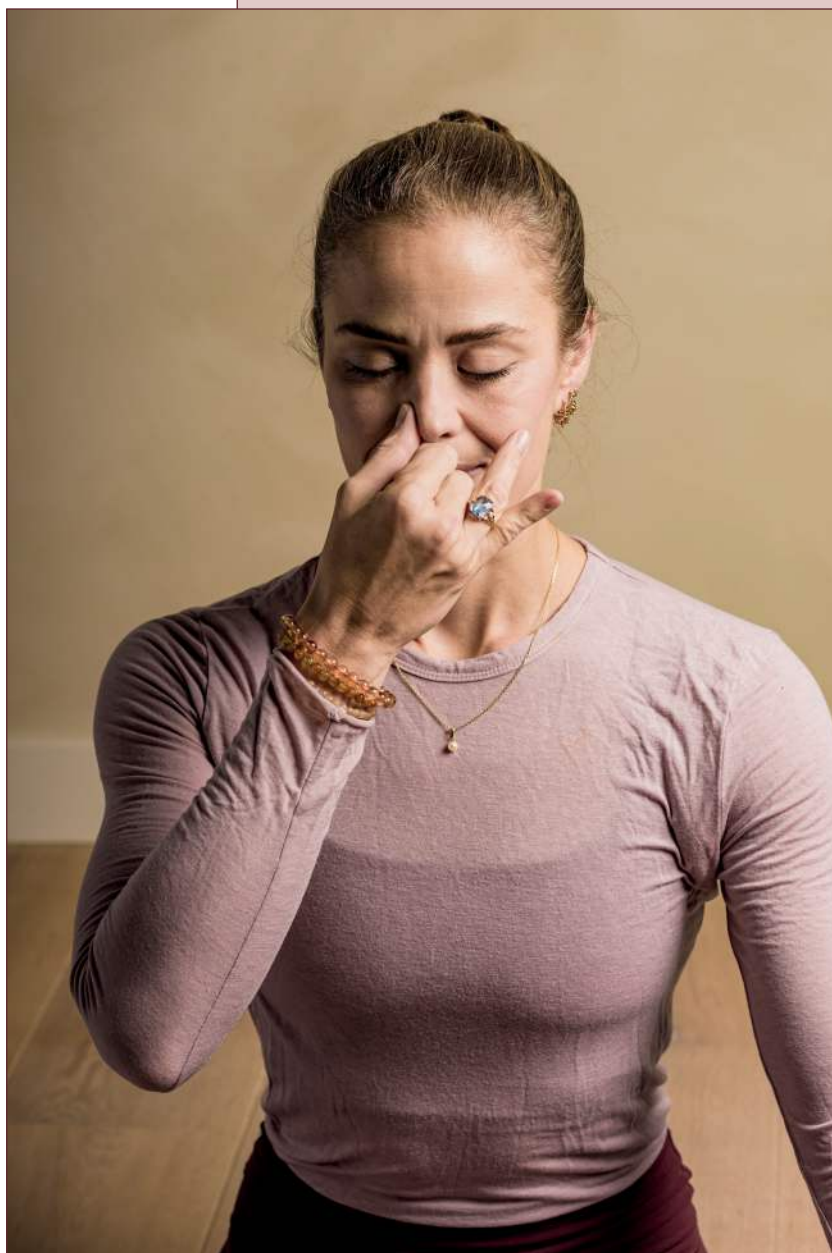
- Sluit het rechterneusgat, open het linkerneusgat en maak de uitademing tweemaal zo lang als de inademing.
- Herhaal dit 6–12 rondes met ontspannen aandacht.

Contra-indicaties: Het is beter om Surya Bhedana niet te beoefenen bij zwangerschap, menstruatie, hoge bloeddruk, ernstige hart- of longklachten,

koorts of een verhoogde Pitta-Dosha (interne hitte).

Als deze oefening niet geschikt voor je is, kun je overwegen *Chandra Bhedana* te beoefenen. Deze techniek werkt omgekeerd: inademen via het linkerneusgat en dubbel zo lang uitademen via het rechterneusgat. *Chandra Bhedana* heeft een kalmerend en licht verkoelend effect. 

‘Surya Bhedana valt onder de langzame pranayama-technieken.’



Trataka zie volgende pagina

Over de auteur

Laura Bliek is yoga- en pranayamadocent, opgeleid bij het Indiase Kaivalyadhama instituut (kdham.com), en gespecialiseerd in yogatherapie bij blessures, stress, burn-out en hormonale disbalans. Ze begeleidt mensen bij het hervinden van hun vitaliteit via yoga-asana's, pranayama, traditionele reinigingstechnieken en meditatie.

Laura verzorgt regelmatig:

- 6-weekse pranayama-cursus - leer de basics van pranayama en ontvang een persoonlijk schema na afronding.
- 6-weekse yogatherapie-cursus - gericht op ontspanning en herstel van energie, adem en balans.
- Restore Your Core-programma - voor vrouwen in de postnatale fase of met bekkenbodempromblematiek. Binnenkort ook online beschikbaar.

Trataka – het licht van concentratie

Waar Surya Bhedana het innerlijk vuur activeert, helpt Trataka het licht van dit vuur te richten, zodat de geest zich kan concentreren en kalmeren. In de Hatha Yoga Pradipika (Hoofdstuk 2, vers 32) wordt Trataka omschreven als “het onafgebroken staren naar een klein object totdat tranen vloeien.” Deze oefening zuivert de ogen en de geest, en bereidt voor op *dharana* (geconcentreerde aandacht).

Onderzoek van het Kaivalyadhama-instituut en verwante studies toont aan dat Trataka een de hartslag en ademfrequentie kan verlagen, de concentratie kan verbeteren en de slaapkwaliteit ondersteunt.

De oefening lijkt het autonome zenuwstelsel te reguleren, ontspanning te bevorderen en stress te verminderen

Trataka beoefening, stap-voor-stap uitgelegd

Voorbereiding:

- Kies een stille, tochtvrije, warme ruimte.
- Zorg voor duisternis of zacht gedimd licht.
- Plaats een kaars op ooghoogte, ongeveer één meter voor je.

Oefening:

- Ga rechtop zitten met een ontspannen houding en een zachte blik.
- Fixeer je blik op de kaarsvlam en probeer zo min mogelijk te knipperen.
- Wanneer je ogen gaan tranen, sluit ze dan rustig.
- Kom vervolgens in shavasana, blijf een paar minuten liggen en ervaar het effect van de oefening.

Contra-indicaties: Het is beter Trataka niet te beoefenen bij oogziekten zoals glaucoom, na een oogoperatie of bij acute oogontstekingen.

Winter: warm hart, helder hoofd

Een korte dagelijkse routine helpt om balans te vinden tussen energie en rust:

- Ochtend: 11 rondes Surya Bhedana voor innerlijke warmte en focus.
- Avond: Iedere avond een moment van stilte, en één keer per week 10 minuten Trataka bij een kaarsvlam voor extra ontspanning.

Oefen altijd met zachtheid en aandacht. Zo ontstaat een ritme waarin warmte, helderheid en zachtheid samenkomen – precies wat de winter vraagt.



DE BOKSENDE YOGI

Tekst **Marcel van de Vis Heil** | Foto **Harold Pereira**

Warm hart

Hier in Portugal woon ik samen met Jack, mijn kleine Jack Russell-terriër. Toen Jack nog een pup was, kon hij de wereld bij elkaar blaffen — alles moest sneller, harder, dichterbij. Een kennis noemde Jack Russells ooit de meest obsessieve honden die er bestaan, en ik moest hem toen gelijk geven. Maar inmiddels, een paar jaar later, is mijn Jack veranderd in het vriendelijkste wezen dat ik ken.

Tijdens een yogales gebeurt het soms: een student die ineens huult. Geen schokken of drama, maar stille tranen die langs de slapen glijden. Een zin van de docent, een herinnering, iets wat nog vastzat in het lichaam. En dan, precies op dat moment, sluipt Jack zachtjes de zaal in. Hij loopt langs de maten, snuffelt hier en daar, en zonder aarzelen gaat hij liggen bij degene die het nodig heeft. Soms met zijn kopje op een arm, soms gewoon stil, als een klein warm gewicht dat zegt: ik ben er.

Hij kiest nooit verkeerd. Alsof hij het voelt — verdriet, spanning, kwetsbaarheid. Alsof zijn hart de route kent waar woorden overbodig zijn. En elke keer raakt het me weer, hoe deze kleine hond, ooit zo druk en luidruchtig, nu zo precies weet waar hij moet zijn.

Sommige mensen dragen hun hart op de tong, anderen in hun handen. Jack draagt het gewoon in zijn hele lijf. Een warm, kloppend hart op vier pootjes, dat zonder iets te willen of te begrijpen precies doet wat nodig is: er zijn.



MARCEL VAN DE VIS HEIL is
Yin-yoga-opleider, bokser en
life coach.

fatyogis.com



Dominique Brandsma Yogisha

Wat was jouw ervaring/opleiding voor je aan Yogisha begon?

Ik heb geneeskunde gestudeerd. Ik ben altijd al geïnteresseerd geweest in het menselijk lichaam. Hoe het ziek wordt, maar vooral hoe je dit kunt voorkomen. Preventie van ziekte, door goed voor jezelf te zorgen, was maar een zeer klein onderdeel van mijn studie. Ik ben daarom na de afronding van de basisopleiding tot arts begonnen met yoga. Ik volgde daarnaast cursussen

in meditatie en mindfulness. In deze tradities vond ik de holistische kijk op lichaam en geest die ik miste tijdens mijn studie.

Ik reisde naar New York en Canada en zag daar winkels die gespecialiseerd waren in yogaproducten. Dat had je toen nog niet hier. Zo ontstond het idee voor Yogisha. De winkel in Amsterdam opende ik in 2009, daarna kwamen er winkels in Den Haag, Utrecht en Rotterdam bij.

Hoe overleefde jij Corona?

Corona was een zware periode voor Yogisha. We hebben drie van de vier winkels moeten sluiten. De huur van de winkelpanden liep gewoon door, en we kregen nauwelijks steun vanuit de verhuurders of overheid. Het was een moeilijke beslissing om de winkels te sluiten, maar ik ben blij dat de winkel in Amsterdam, waar ik ooit begon, het heeft overleefd. We hebben nog steeds restschulden, maar er is gelukkig wel licht aan het eind van de tunnel.

Hoe kijk jij naar de toekomst? Welke uitdagingen zal je het hoofd moeten bieden?

Bijna elke grote webshop verkoopt tegenwoordig wel yogamatten en -kleding. Dit is meestal van een heel andere kwaliteit dan onze collectie, maar in een winkel zie je dat toch veel duidelijker dan online op een paar foto's. De uitdaging voor de toekomst blijft de online zichtbaarheid, maar daarnaast zijn we wel heel krachtig met onze unieke fysieke winkel. Mensen kunnen hun yoga gear hier lekker bekijken, vasthouden en passen. Veel yogi's houden hiervan. Dit blijft ook in de toekomst echt een grote meerwaarde, waarmee we het publiek dat juist *offline* wil winkelen naar ons toe zullen blijven trekken.



Shop nu met **10% korting** bij Yogisha met de code **yogainternational**. Geldig tot 12 januari on- als offline. Geldig tot 12 januari 2026

Yogisha

Ceintuurbaan 306, Amsterdam

(open: ma t/m vr 11:30 - 18:00, za 11:00 - 17:00)

yogisha.nl

Instagram: yogisha_store

Open Yoga

De studio van Dieuwertje Homan

Dieuwertje, wat bracht jou tot de start van de studio?

Mijn yogareis begon vanuit pure noodzaak. Ik was een gedreven perfectionist en dacht dat ik 'stijf' was. Maar yoga bracht mij bewustzijn, balans en zelfliefde. Die waardevolle lessen vormden de basis voor Open Yoga. Ik voelde heel duidelijk: dit wil ik doorgeven. Yoga is een ankerpunt in het drukke leven, een manier om voor jezelf te zorgen. De missie van Open Yoga is 'yoga voor iedereen'. Je bent welkom gewoon zoals je bent, ongeacht lichaamstype of ervaring. Het gaat bij ons niet om de 'looks' van een houding. We houden het liever functioneel: we passen houdingen aan individuele behoeften aan, in plaats van te streven naar een 'perfecte' vorm. Soms is je mat uitrollen al genoeg. Dat is de basis van onze open en veilige community.

Wat waren de hoogtepunten en de grootste uitdagingen in 12,5 jaar Open Yoga?

Een hoogtepunt is de fysieke groei: van een klein pandje naar een prachtig, licht gebouw met drie zalen. Maar het absolute hoogtepunt is het team. Ik run de studio met een kernteam, een dertigkoppig docententeam en vijftien vrijwilligers. Zonder hen is er geen Open Yoga; we doen het samen, dat is de ware kracht. Tegelijkertijd is samenwerking een constante uitdaging. Zorgen dat iedereen vanuit zijn kwaliteiten kan werken, dat blijft in beweging. Voor mij is het belangrijk om er echt te zijn



voor het team. De pandemie was een andere grote test, maar ook een cadeau. We leerden snel online te schakelen met lessen én Teacher Trainings. Dit was zo'n succes dat we nu, naast de fysieke lessen, een videotheek met online lessen aanbieden. Dat hadden we zonder die ervaringen niet gecreëerd!

Hoe kijk je naar de toekomst en heb je een tip voor onze lezers?

Met hetzelfde plezier de liefde voor yoga blijven doorgeven. Een plek blijven waar je 'gewoon' mag zijn. Blijven inzetten op verdieping, docenten opleiden en bijscholingen geven. We zijn de enige in de regio die zowel de 200- als 300-uurs Yoga Alliance Trainingen aanbieden, waardoor je de volledige 500 RYT bij ons kunt afronden. Ook hier werk ik graag samen met specialisten zoals Marcel van de Vis Heil en Max Strom.

Mijn tip voor iedereen: minder DOEN en meer ZIJN.

Ontvang nu **20% korting** op je eerste (online) leskaart of abonnement. Gebruik code **YOGAINT25** bij inschrijving.

Wil je een training doen? Ontvang **10% korting** op je eerste training! **Mail:** teachertraining@openyoga.nl

Open Yoga biedt meer dan 75 wekelijkse lessen, Teacher Trainings en online yoga voor iedereen.

- **Locatie:** Zuiderkerkstraat 10, Groningen
- **Openyoga.nl**



Je zenuwstelsel DEEL 4 in balans

Yogadocent en -therapeut Janine Himpers helpt mensen om meer ontspanning en minder stress te ervaren. Ze werkt met TRE (*Tension & Trauma Releasing Exercises*).

Daarbij onderzoekt ze hoe het zenuwstelsel omgaat met spanning en herstel. Deze keer richt Janine zich op de rol van de *interne referent* en de uitdagingen van *zelfregulatie*.

26

yoga international



Tekst en Beeld **Janine Himpers**

We functioneren het beste als we ons veilig voelen. Zodra er gevaar dreigt, komt ons systeem op spanning te staan, zodat we snel kunnen reageren — bijvoorbeeld door te vechten of te vluchten. Als het gevaar voorbij is, probeert ons systeem weer tot rust te komen, en de evenwichtige toestand te bereiken die we *homeostase* noemen. Dat terugkeren naar rust noemen we zelfregulatie, een proces dat normaal gesproken als vanzelf plaatsvindt. Veel mensen zijn dit vermogen echter kwijtgeraakt, waardoor het terugvinden van evenwicht en rust nu bewuste aandacht en oefening vraagt.

Zelfregulatie als werkwoord

Net als andere zoogdieren hebben mensen het natuurlijke vermogen om spanning fysiek los te laten. Je hebt vast wel eens gezien hoe honden en katten letterlijk spanning van zich afschudden — of misschien heb je zelf al eens ervaren dat je lichaam spontaan kan gaan trillen. Helaas hebben de meeste mensen zich aangeleerd om vooral vanuit het hoofd op stress te reageren, waardoor dit natuurlijke mechanisme verstoord is geraakt. Met TRE leer ik mensen dit vermogen weer toe te laten en hun lichaam te herinneren aan zijn natuurlijke capaciteit om spanning los te laten en te ontspannen.

Dit gaat niet vanzelf. Ik zie twee belangrijke uitdagingen waardoor zelfregulatie (in het begin) kan voelen als heel hard werken. ▶

‘Het terugkeren naar veiligheid
noemen we zelfregulatie.’

“Is de spanning hoger dan je interne norm, dan wordt dit als niet normaal geregistreerd.”

Interne referent

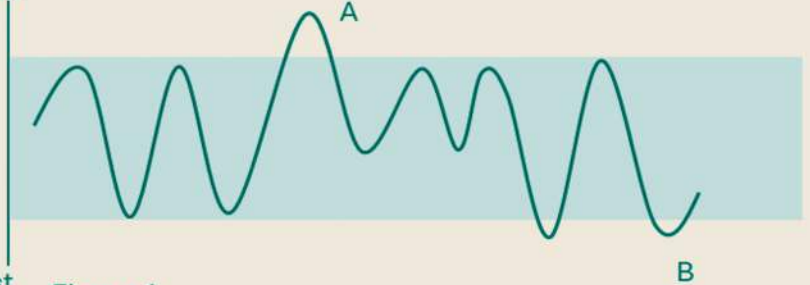
Om te bepalen of het veilig is, is je systeem, oftewel je zenuwstelsel, voortdurend bezig signalen te verwerken. Die signalen komen van buitenaf – wat je hoort, ziet en ervaart – én van binnenuit, zoals je hartslag, ademhaling en de spanning in spieren en bindweefsel. Het waarnemen van deze innerlijke signalen noemen we interoceptie. Samen vormen deze signalen de basis voor je interne referent: de norm waaraan je lichaam afmeet of het veilig is of juist niet.



Actie

Rust

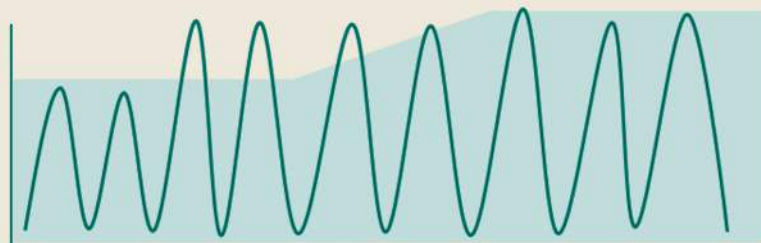
Figuur 1



Actie

Rust

Figuur 2



Ik leg het uit aan de hand van een grafiek.

Op de verticale as zie je de mate van spanning die je lichaam registreert; op de horizontale as de tijd. In figuur 1 zie je dat de spanning gedurende de dag voortdurend fluctueert. Soms neemt ze toe – bijvoorbeeld wanneer je iets enerverends meemaakt – en soms neemt de spanning af, wanneer je ontspant.

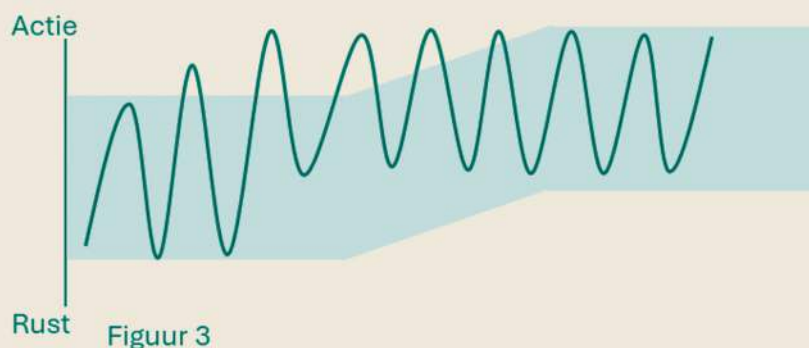
Zolang de spanning binnen een bepaalde bandbreedte blijft, interpreteert je lichaam dat als normaal. Deze bandbreedte, of norm, noemen we de interne referent. Pas als de spanning buiten die bandbreedte komt, boven de bovengrens (punt A), of onder de ondergrens (punt B), dan registreert je systeem dat als niet-normaal. Het lastige is dat deze interne referent kan verschuiven, onder invloed van je ervaringen en de stress die je ervaart.

Topsporters maken handig gebruik van deze interne referent. Door intensief te trainen gaan zij geregeld over de bovengrens heen, maar door ook voldoende rust te nemen tikken ze regelmatig de ondergrens aan. Zo rekken sporters de bandbreedte van wat normale spanning is op en kunnen ze uiteindelijk meer belasting aan (figuur 2).

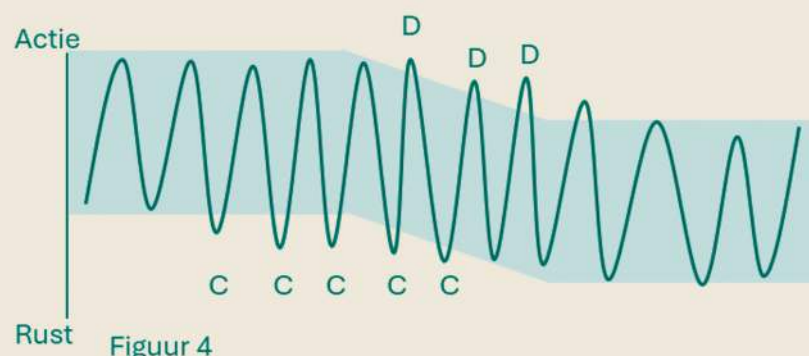
Wanneer je echter steeds de bovengrens overschrijdt zónder voldoende herstel, dan past je interne referent, dus de mate van spanning die je redelijkerwijs aan kan, zich ook aan. De norm verschuift beetje bij beetje omhoog (figuur 3). Op korte termijn is dat een slimme aanpassing van het lichaam — een vorm van coping waardoor je meer kunt verdragen. Op de lange termijn raak je zo verder verwijderd van homeostase, het natuurlijke evenwicht. De zelfregulatie hapert en je systeem heeft steeds meer moeite om rust en veiligheid te ervaren.

Het is belangrijk om te leren je systeem te observeren en door bewuste aandacht en oefening die natuurlijke zelfregulatie weer op gang te krijgen.

Als je actief gaat werken aan zelfregulatie, door piekbelastingen te vermijden en regelmatig diepe ontspanning op te zoeken (figuur 4, punt C), dan zal je interne referent geleidelijk weer zakken. Dat is goed nieuws. Tegelijkertijd kun je je er juist beroerd of vertwijfeld bij voelen, omdat belasting die eerder normaal leek (figuur 4, punt D) nu ineens stress oproept. Bedenk dan dat die interne norm in de loop van je leven misschien wel tientallen keren naar boven is bijgesteld. Logisch dus dat het tijd kost om die norm stap voor stap weer te laten zakken. Houd vol — je bent goed bezig, ook al voelt dat misschien niet altijd zo.



Figuur 3



Figuur 4

*‘Ontladen in
behapbare stapjes.’*

Dezelfde weg terug

Spanning in je lichaam kan op allerlei manieren getriggerd worden: fysieke belasting, te weinig rust of slaap; emoties als angst, frustratie of boosheid; maar ook mentale prikkels zoals zorgen of piekeren. Als je systeem deze spanning als te veel ervaart, dan schakelt het over van een toestand van ‘veilig en verbonden’ naar een actiemodus. Afhankelijk van de situatie schiet je systeem in een vecht- of vluchtstand. Als deze toestand van verhoogde spanning te lang aanhoudt, of als de prikkels je simpelweg te veel worden, zoekt je lichaam een andere uitweg: het bevriest. In die toestand treedt tijdelijk een soort verdoving op. Dat kan best lekker voelen en het helpt je om door te gaan, maar de onderliggende spanning verdwijnt niet.

De remedie is om diepe ontspanning op te zoeken, zodat je lichaam vanuit de verdoofde toestand, weer terug kan keren in een toestand waar veiligheid en verbondenheid ervaren wordt.

In dat proces kom je dan wel weer in contact met de gevoelens die je onderdrukt had, en dat kan rauw of intens aanvoelen. De uitdaging bij het ontspannen is om gefaseerd, in behapbare stapjes te ontladen, om niet overspoeld te raken door negatieve gevoelens en opnieuw te bevriezen.

Koppie erbij

Zonder teveel in je hoofd te gaan zitten, doe je er wel goed aan je koppie erbij te houden. Zolang je vermogen tot zelfregulatie nog niet vanzelf werkt, is het verstandig om dit proces niet alleen te doen. Begeleiding door een erkende TRE®-provider of ervaren therapeut is dan essentieel — zeker als je te maken hebt gehad met een burn-out, langdurige stress of trauma.



Kies voor kwaliteitsyoga

Of je nu docent wilt worden of je yogapad wilt verdiepen — een stevige basis is essentieel.

Kies voor een erkende yogadocentenopleiding: kwaliteitsyoga met aandacht voor jouw persoonlijke ontwikkeling, vakkundige begeleiding én een sterke verbinding met de traditie.

Kijk op: [yoganederland.nl/yogadocent-worden voor de informatie die je nodig hebt.](https://yoganederland.nl/yogadocent-worden-voor-de-informatie-die-je-nodig-hebt)



Vereniging
Yogadocenten
Nederland

De kleinschalige YTT in Breda

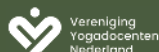
**KLASSIEKE WIJSHEID,
MODERNE WETENSCHAP**

-  Wetenschappelijk onderbouwd, met yogatherapeutische verdieping
-  Kleine groep (max. 10), les op vrijdagmiddag
-  Makkelijk bereikbaar: Station Breda



**YOGA ACADEMY
YOU ARE THE BUDDHA**

youarethebuddha.com



samsara
yoga opleidingen

**16 januari 2026
open dag**

Persoonlijk yoga verdiepingsjaar
VYN200u yoga instructeur
VYN/EYU500u allround yoga-docent



Union Européenne de Yoga
European Union of Yoga



Vereniging
Yogadocenten
Nederland



opleidingen en bijscholingen

Spark of Light Yoga

“Yoga verruimt je blik en maakt de wereld mooi.”

Docentenopleidingen:

- » hatha yoga (200 uur)
- » yin yoga (100 uur)
- » yoga nidra (100 uur)
- » energetische aspecten (100 uur)

Erkend door Yoga Alliance en
Vereniging Yogadocenten Nederland

info@SparkofLightYoga.com





YIN CENTRUM

Hét opleidingscentrum voor Yin Yoga
in Midden-Nederland

**Yin Yoga
Docenten Opleiding**

Start 2x per jaar

info@yincentrum.nl | www.yincentrum.nl



VYN 200

Yin & Yang Yoga Teacher Training

klassikaal in Zwolle · start januari 2026

Allround yoga opleiding waar Yin & Yang samenkomen

- 4 modules van 50 uur
- bepaal je eigen tempo
- persoonlijke begeleiding
- VYN & Yoga Alliance erkend

~ ook RYT300 & Specialisaties bij SanaYou YOGAcademy ~

Ontdek de opleiding(en):
www.sanayou.com



Vereniging
Yogadocenten
Nederland



India
Yoga
reis

Yoga | scholing

14 februari
t/m 3 maart
2027

Het hele programma
is gericht op Yoga!

In India is alles anders en zeker in de Ashram gaat er een
nieuwe wereld voor je open. Ga je mee op een persoonlijke
ontdekkingsreis?

Drie weken leven in Santosh Puri Ashram in Haridwar, Noord India.
Prijs: € 1.950,- incl. verblijf, yogalessen en alle maaltijden.
Dit bedrag is excl. vliegreis, visum en inentingen, wij helpen je
hier graag mee. We kunnen samen reizen.

Heb je interesse of vragen neem dan contact op met
Liesbeth de Beurs dit kan via 06 53471436.

39 bijscholingspunten
btw vrij



Vereniging
Yogadocenten
Nederland



SASWITHA YOGA ONLINE

SEIZOEN 7

Hét yoga-abonnement voor 2026 met
yogavideo's, -audio's, -podcasts en filosofie

Volg het 365 dagen programma
v.a. jan. 2026 incl. 40 nieuwe items
voor € 365,- excl. btw (incl. € 441,65)

€ 1,-
per dag

Diana Plenckers en Anneke Verweijen

yoga-saswitha.nl/saswitha-yoga-online



De ukelele als dromenvanger

WAAR EEN KLEIN INSTRUMENT GROOT IN IS

Een ukelele is een klein instrument: vier snaren en een handvol akkoorden.
Betoverend eenvoudig ook, voor je het weet speel je er je eerste mantra op.
Verrassend waar dat allemaal toe kan leiden.

Tekst **Liselotte Goed** | Foto's **magic-mantras.com**

32

yoga international



Feestje

'Ik geef mensen een droom terug', zeg ik hem. Ik ben op een feestje in gesprek geraakt. 'Welke droom?', vraagt hij. 'Nou, veel mensen hebben de droom opgegeven zelf een instrument te kunnen spelen en muziek te maken. Die droom geef ik ze terug, door ze mantra's te leren spelen op de ukelele. De meeste mantra's bestaan maar uit een paar woorden en een aantal akkoorden en door die te blijven herhalen, sluipt de muziek vanzelf in je vingers.' Geen speld tussen te krijgen, als je het mij vraagt. Maar dat ziet de man op het feestje toch anders. Met een licht misprijzende blik reageert hij: 'Ah, mantra's. Tja, daar geloof ik niet in.'

'Het is de meest laid back manier van muziek maken. En dat heeft alles te maken met de eenvoud van de ukelele, en die van mantra's.'

Een droom komt uit

Deze scepsis kom ik wel vaker tegen. In mijn oren klinkt het even belachelijk als niet geloven in ademen of in het weer. Ach, de arme man kan er ook niets aan doen dat hij onder een steen leeft, denk ik bij mezelf. Met frisse zendingsdrang vertel ik hem dat ik de afgelopen jaren duizenden mensen mantra's

keep some
room in your
heart for the
unimaginable

mary oliver

‘Voor je het weet speel je
alsnog die gitaar waar je al
van droomde toen je jong
was, of ga je je eigen liedjes
schrijven.’



Liselotte Goed is mantra-zangeres, yogadocent en founding mother van het Magic Mantra Membership, waar je de mooiste mantra's leert spelen op de ukelele.

heb leren spelen op de ukelele: 'Het is de meest *laidback* manier van muziek maken. En dat heeft alles te maken met de eenvoud van de ukelele, en die van mantra's. Ineens ligt muziek maken binnen handbereik en dat is voor heel veel mensen *a dream come true*.' Dan valt er een stilte en ik gok dat hij zich realiseert dat het beeld in zijn hoofd een tikje achterhaald is.

Klein maar groots

De ukelele. Klein van formaat, maar vergis je niet, want dit instrument kan iets groots in beweging zetten. Wat begint met de wens jezelf bij het zingen te begeleiden op een instrument, kan uitgroeien tot een muzikale ontwikkeling met soms grote sprongen. Daarvan getuigen de verhalen van de mensen aan wie ik heb lesgegeven.

Astrid, bijvoorbeeld, hield van jongs af aan al van zingen, maar deed er weinig mee. Ze leerde ukelele spelen en ze raakte compleet verslingerd. Ze is zelf liedjes gaan schrijven en nu treedt ze op als singer-songwriter, begeleidt ze mantra-cirkels en is ze op Spotify te vinden.

Voor Klara was het zingen van mantra's een manier om vloeiender te leren spreken en minder te stotteren. De ukelele gaf haar houvast. Inmiddels geeft ze workshops stembevrijding, ook voor mensen die stotteren.

De ukelele van Maaike lag al heel lang in een hoek van de kamer. Zingen durfde ze niet meer,

nadat een zangleraar haar had toegevoegd dat niemand naar haar bromstem zou willen luisteren. Tijdens een van mijn workshops voelde ze opnieuw een sprankeling, net genoeg om het toch weer 's te proberen. Ze stofte haar ukelele af, begon met het zingen van mantra's en neemt nu weer zangles.

Tijdens een plantmedicijnreis in Latijns-Amerika werd Jorinde ondergedompeld in muziek.

Terug op Hollandse bodem, voelde ze een groot verlangen om zelf muziek te maken. Waar begin je dan? Precies: met een ukelele. Ze schafte er een aan en leerde *Om namah shivaya* spelen.

Vele mantra's later stapte ze over op de gitaar, want als je eenmaal weet hoe je moet strummen en akkoorden maakt, dan kun je dat - hoppa - ook op een gitaar.

Vreemdgaan

Een aantal jaren geleden waagde ik zelf ook de stap en schafte een *beauty* van een gitaar aan. Maar het voelde als vreemdgaan. Na al die jaren was ik zo vergroeid met de ukelele, dat ik bang was dat die betovering verbroken zou worden. Maar waar ik bang voor was, gebeurde niet. Waar ik ook heen ga - naar het strand of op vakantie - mijn ukelele gaat altijd mee.

'Speel je zelf eigenlijk een instrument?' vraag ik hem. Hij schudt zijn hoofd. 'Ah,' zeg ik, 'dus je gelooft ook niet in muziek?' Hij lacht: 'Touché.'

magic-mantras.com







FILOSOFIE & OEFENINGEN

Anoshe Overington werkt met de mooie combinatie van Yin Yoga en aroma-acupressuur. Ze put inspiratie uit verschillende godinnen. Ditmaal is dat de godin Lakshmi uit de hindoeïstische mythologie.

Tekst Anoshe Overington | Foto's Samuel Overington

Lakshmi, die de nectar van het leven draagt

35
yoga international

Het verhaal van Lakshmi

De wereld raakte in wanorde door het conflict tussen *deva's* (goden) en *asura's* (demonen). Om dit conflict te beslechten gingen *deva's* en *asura's* op zoek naar *amrita*, de nectar van onsterfelijkheid, diep in de kosmische oceaan. Ze wikkelden de oerslang Vasuki om de heilige berg Mandara om deze als karnestok te gebruiken. Het karnen van de oceaan was zowel een intensieve samenwerking als een krachtmeting tussen *deva's* en *asura's*, tussen orde en chaos. Door het karnen ontstonden golven en kwamen gifstoffen uit het onderbewuste omhoog. Blootgesteld aan de donkere dampen van hebzucht, jaloezie en onwetendheid verloren de *deva's* tijdelijk hun kracht. Gelukkig kwam de god Shiva tussenbeide: uit puur mededogen dronk hij al het gif op, waardoor de chaos opklaarde. In stilte die volgde verrees een stralend wezen: Lakshmi, de godin van de heilige orde van het leven die het geheim van *amrita* in zich draagt.

Lakshmi wordt meestal staand of zittend op een lotusbloem afgebeeld. Haar vier armen symboliseren de vier pijlers van een vervuld en belichaamd leven: *Dharma*, *Artha*, *Kama* en *Moksha*.



Dharma staat voor ons unieke pad op aarde en de reden waarom we hier zijn. Het is onze innerlijke orde, de 'geur van onze essentie', die tot uiting komt in het leven dat we leiden. Net zoals een tulp nooit als een lotus kan bloeien, kunnen wij niet volledig tot bloei komen als we het pad van een ander volgen. Door in overeenstemming te leven met onze *Dharma* kunnen we helemaal ons zelf zijn, en vandaaruit onze gaven delen.

Artha staat voor materiële overvloed, geld en alle ondersteunende structuren die onze unieke en bevlogen bijdrage, ofwel ons *Dharma*, vormgeven. In de yogawereld schrikken we soms terug voor rijkdom, maar ware *Artha* is geen hebzucht: het is de stroom van middelen die liefde en doelgerichtheid in dienst stelt van het geheel. Wanneer het in overeenstemming is met je *Dharma*, wordt overvloed een heilige architectuur, waarmee jij je unieke creativiteit vormgeeft.

Kama staat voor de hartslag van de verlangens die het universum bezielen. *Kama* brengt de sterren in hun baan en doet bloemen bloeien. Het is het verlangen om ergens bij te horen, geboren uit onze eerste scheiding van de baarmoeder. *Kama* omvat zinnelijk genot en creatieve passie, maar uiteindelijk verwijst het terug naar het ene verlangen: opnieuw versmelten met de bron van liefde zelf.

Moksha staat voor ultieme bevrijding. Wanneer *Dharma*, *Artha* en *Kama* in evenwicht zijn, ontstaat er ontvankelijkheid voor *Moksha*. Het is de vrijheid om volledig in het hier en nu te zijn, geworteld in onze eigen *Dharma*, ondersteund door *Artha*, bezield door *Kama* en rustend in de stilte waar *Amrita* uit voortvloeit. *Moksha* is geen ontsnapping aan het leven, maar een volledig belichaamd, diep aanwezig zijn. Wanneer Lakshmi's vier armen in evenwicht samen bewegen, omhelzen hemel en aarde elkaar dóór ons heen. We herinneren ons dat we zowel de golf als de oceaan zijn. We zijn een godinnelijk bewustzijn dat in vorm danst. Alles wat we aanraken wordt schoonheid.

'Om Shri Lakshmi Jay Namaha'



Aroma Yin™ ritueel: de Lakshmi in jou

We gebruiken olie van bergamot, sinaasappel, vetiver of ceder, mirre of wierook, of wat je bij de hand hebt.

Dharma

Kikker-houding (*frog pose*)

Pericardium-6 met bergamotolie



De pericardium-meridiaan vormt de heilige grens tussen hemel en aarde.

Bij de eerste adem van de baby sluit het tussenschot in het hart. Het is het moment waarop de bloedsomloop van de moeder zich scheidt van de baby.

We worden uitgenodigd om op aarde onze *Dharma*, ons unieke levenspad, te volgen.

Adem de bergamotolie gedurende 6 ademhalingen rustig in. Plaats boven de 3 vingers op de binnenkant van je rechterpols, je duim op de plek van het rode cirkeltje in het midden van de onderarm. Bedruk zachtjes 3 minuten.

Ga in *wide-legged child's pose* zitten met een deken onder je knieën. Laat je knieën naar buiten glijden tot 70 % van jouw kunnen. Krul je tenen onder of breng je voeten naar buiten. Zoek naar de juiste hoek tussen heupen en knieën, totdat je de strekking aan de binnenkant van de bovenbenen voelt. Breng eventueel een bolster onder de borst of oksels. Of kom naar een gevorderde variatie, *straddle pose*.

Probeer ontspanning te vinden in de houding. Blijf hier 3-5 minuten. Stel jezelf de volgende vragen: *Welke van mijn talenten geven mij vreugde? Wat maakte me blij als kind?* Kies een talent om mee aan de slag te gaan.

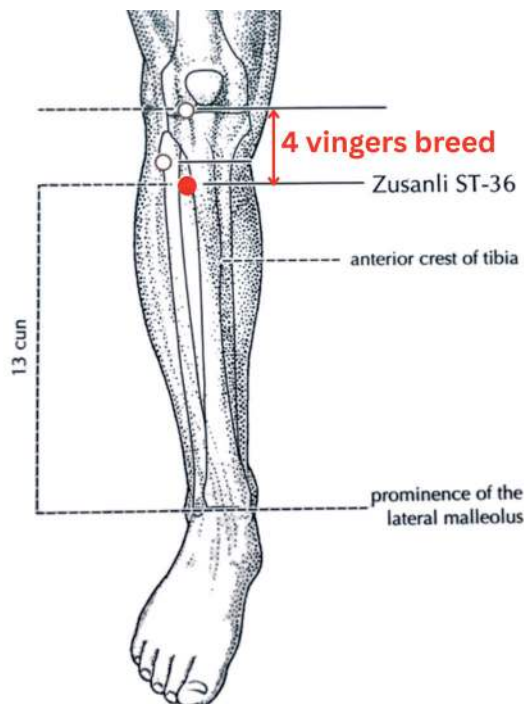


Artha

Opgerichte zwaan-houding (*proud swan pose*)
MAAG-36 met sinaasappelolie

Breng 4 vingers van je linkerhand onder je linkerknieschijs en druk daaronder met één rechtermvinger waar een druppel sinaasappelolie op zit. Dit is aan de buitenzijde van het scheenbeen, op de spier die je daar voelt.
Blijf hier 1–3 minuten, sluit je ogen en vraag jezelf in stilte:
Waar heb ik materiële steun nodig voor mijn Dharma?

Kom in de neerwaartse hond-houding en breng je rechterbeen naar voren. Buig je rechterbeen, plaats je rechterknie achter je rechterschouder, krul je linkertenen onder en laat het achterste been iets naar achteren glijden.



Blijf 2 minuten opgericht op de handen.

Als je flexibel bent, plaats een riem om je enkel en breng de lus over je schouder.

Bij kniegevoeligheid kies je voor de draak-houding met de rechtermvoot voor.

Kom omlaag naar slapende zwaan-houding voor 2 minuten.

Voel na in de kind-houding. Herhaal aan de linkerkant, zonder drukpunt.

Vraag aan Lakshmi en het universum om steun voor jouw Dharma.

Herhaal de mantra van Lakshmi: *Shreem, Shreem, Shreem*.

Doe dat 27 keer.

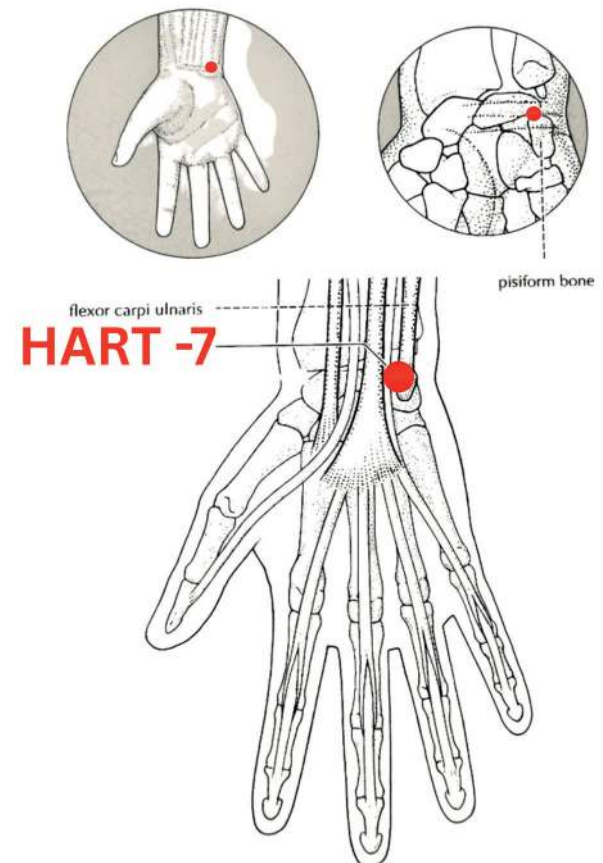
Laat daarna je wens los, door het over te geven aan Lakshmi en het universum.

Kama

Vis-houding met benen in Lotus of Vlinder (*fish pose, legs in Lotus or Butterfly*)

Hart-7 met bergamotolie

Adem de bergamotolie rustig in gedurende 6-9 ademhalingen. Plaats je linkerduim op het punt op de rechterschouder. Als je in vlinder-houding ligt, kan je dit ook tijdens de houding doen. Blijf gedurende 3 minuten druk uitoefenen.





Optie 1: Breng je handen onder het bekken met je benen in een vlinder- of lotushouding. Adem diep in en breng je borst omhoog en reik met de kruin ver weg alsof je ergens overheen reikt. Breng nu de kruin naar de grond of leg een blok of kussen onder je hoofd.



Optie 2: Je kan ook een bolster onder de borst brengen en de benen in een vlinderhouding. Vraag jezelf: *Waar verlang ik het meest naar? Durf ik mijzelf toe te staan waar ik naar verlang?*



Optie 2

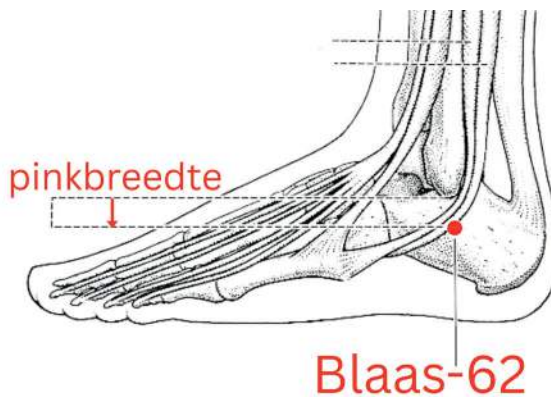
Moksha

Konijn-houding (*rabbit pose*)

BLAAS-62 met mirre-olie

Ga op je mat zitten met gebogen knieën, voeten voor je. Til de tenen van je linkervoet iets op en voel, aan de buitenkant, net onder het enkelbot (*malleolus*), het half rond lopende ligament (zie afbeelding). Plaats je pink horizontaal onder het enkelbot en druk net onder de pink op deze voelbare pees: hier ligt het krachtige acupunt Blaas 62. Breng een druppel mirre-, wierook-, ceder- of vetiverolie aan op je vinger en geef een zachte, continue druk gedurende 1–3 minuten. Sluit je ogen, voel je adem door je heen stromen en vraag jezelf in stilte: *Waar mag ik meer overgave toelaten?*

Kom dan op je knieën met je handen voor je (zie afbeelding). Leg een dekentje neer en plaats de kruin van je hoofd erop. Laat de kin naar de borst toe komen zodat je nek recht en verticaal blijft, dus niet gebogen.



Reik met je handen naar de knieën, kuiten of enkels, wat voor jouw lichaam prettig voelt, of anders optie 2 op de stoel. Voel een strekking in de bovenrug en nek waar de blaas-meridiaan stroomt. Adem rustig door in stilte: blijf ongeveer 3 minuten in deze houding.

Open je armen breed en geef alles wat je in jezelf gevonden hebt aan Lakshmi, geef het over aan het mysterie van het leven.

Eindig in savasana, blijf daar zo'n 5 minuten.

Anoshe Overington, Stillnessinyoga.com

Met dank aan Gita Perrotti.



ZEN, ZIN & ONZIN

Tekst **Mieke Bouma** | Foto **Ben Kleyn**

De vogel in de storm

Wat een turbulente tijden... De wereld lijkt op drift. Polarisation, geweld, verharding. Mensen lijken elkaar niet meer te vinden. Vrede lijkt verder weg dan ooit. Hoe ga je daarmee om?

Ik vond dit oude verhaal:

Een koning van een ver land roept kunstenaars op om de vrede te schilderen. Om de mensen in het land te tonen wat er nodig is om vrede en harmonie in het koninkrijk te bewaren. De kunstenaars gaan bevlogen aan de slag en doen hun best de vrede op allerlei manieren uit te beelden.

Na een tijdje melden ze zich bij het paleis en tonen hun werk aan de koning.

Tallose variaties zijn er op het thema. Eén schilderij verbeeldt een vredig meer, omringd door bergen. Een ander een veertje dat door de lucht zweeft. Weer een ander schilderij toont een lichtgevend hart...

Zo zijn er allerlei afbeeldingen die de vrede zouden moeten verbeelden.

Maar dan valt het oog van de koning op een donker schilderij waar een storm woedt...

Donder, regen en een kolkende rivier zijn treffend afgebeeld. Hij loopt naar het schilderij en bestudeert het aandachtig. Dan wijst hij op een klein detail: in een struik, onder een overhangende rots, zit een vogel rustig te broeden.

De koning is geraakt en kiest dit schilderij. Hij legt uit waarom:

'Echte vrede', legt hij uit, 'is een kalm hart midden in de storm.'



Foto: Joost de Haas

En die les kunnen wij ons ook ter harte nemen. Hoe vaak wachten wij niet tot de omstandigheden kalmeren, voordat we zelf innerlijke rust toelaten? Hoe vaak geven we niet de ander de schuld? Hoe vaak stellen we vrede niet uit - tot 'alles geregeld is', 'de wereld beter is', 'de mensen vredelievender'?

Wellicht is vrede niet de afwezigheid van conflict, maar de aanwezigheid van iets anders. Iets stillers. Iets diepers in onszelf.

Laten we stil zijn in het oog van de storm, waar vrede heerst.

MIEKE BOUMA is storyteller, auteur en oprichter van de Storytelling Academy. Verhalen vormen de rode draad en inspiratiebron in haar leven en werk. En daarom zoekt ze altijd naar verhalen en betekenissen.

Ontspanning als medicijn

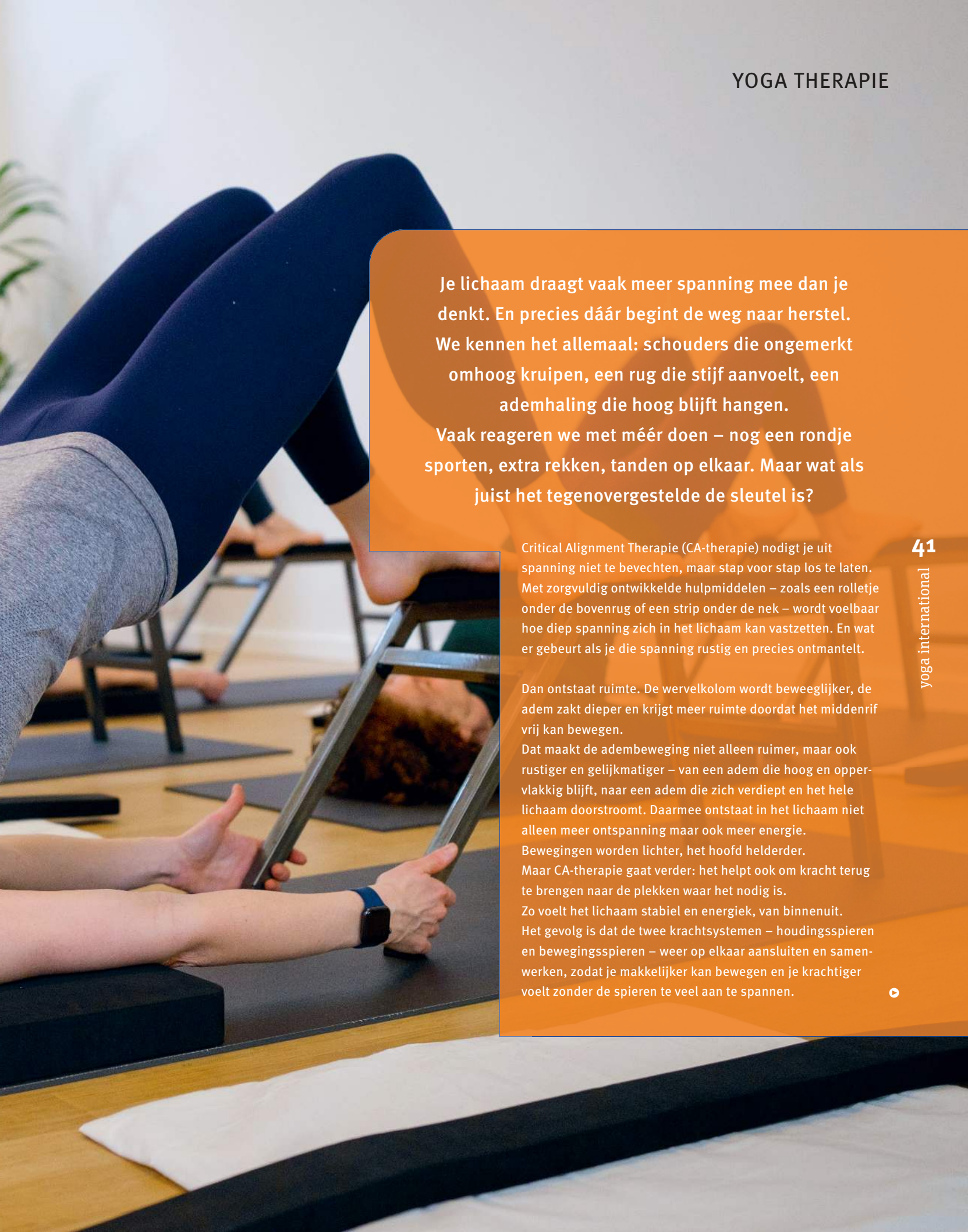
CRITICAL
ALIGNMENT
THERAPIE

Tekst Jenny Taekema | Foto's Pelle Menke

40

yoga international





Je lichaam draagt vaak meer spanning mee dan je denkt. En precies dáár begint de weg naar herstel. We kennen het allemaal: schouders die ongemerkt omhoog kruipen, een rug die stijf aanvoelt, een ademhaling die hoog blijft hangen. Vaak reageren we met méér doen – nog een rondje sporten, extra rekken, tanden op elkaar. Maar wat als juist het tegenovergestelde de sleutel is?

Critical Alignment Therapie (CA-therapie) nodigt je uit spanning niet te bevechten, maar stap voor stap los te laten. Met zorgvuldig ontwikkelde hulpmiddelen – zoals een rolletje onder de bovenrug of een strip onder de nek – wordt voelbaar hoe diep spanning zich in het lichaam kan vastzetten. En wat er gebeurt als je die spanning rustig en precies ontmantelt.

Dan ontstaat ruimte. De wervelkolom wordt beweeglijker, de adem zakt dieper en krijgt meer ruimte doordat het middenrif vrij kan bewegen.

Dat maakt de adembeweging niet alleen ruimer, maar ook rustiger en gelijkmatiger – van een adem die hoog en oppervlakkig blijft, naar een adem die zich verdiept en het hele lichaam doorstroomt. Daarmee ontstaat in het lichaam niet alleen meer ontspanning maar ook meer energie.

Bewegingen worden lichter, het hoofd helderder.

Maar CA-therapie gaat verder: het helpt ook om kracht terug te brengen naar de plekken waar het nodig is.

Zo voelt het lichaam stabiel en energiek, van binnenuit.

Het gevolg is dat de twee krachtsystemen – houdingsspieren en bewegingsspieren – weer op elkaar aansluiten en samenwerken, zodat je makkelijker kan bewegen en je krachtiger voelt zonder de spieren te veel aan te spannen.

Het lichaam als ingang tot herstel

In onze maatschappij is de aandacht vaak naar buiten gericht – op kennis, prestaties en denken.

CA-therapie herstelt de relatie met het lichaam: het lichaam als basis van ons emotionele huishouden.

Want gevoelens kunnen niet alleen met woorden doorbroken worden.

Door fysieke spanning los te laten, komt ook psychologische spanning vrij.

Emoties die ooit tot verkramping leidden, kunnen worden verwerkt.

Dat maakt het lichaam niet alleen soepeler, maar ook innerlijk sterker en stabiel.

Waar we vaak geneigd zijn te analyseren of te verklaren, nodigt CA-therapie uit om te ervaren.

Het lichaam wordt zo een directe ingang tot herstel – niet als iets wat gerepareerd moet worden, maar als een levend geheel dat voortdurend zoekt naar balans en vrijheid.



Illustratie Zander Dekker

Bewustwording in plaats van controle

CA-therapie ziet klachten niet als vijand, maar als ingang tot bewustwording.

Onze houding, adem en beweging laten zien hoe we omgaan met stress en tegenslag.

Vaak reageren we onbewust vanuit oude overlevingsstrategieën – vechten, vluchten of bevriezen.

Die patronen hebben ooit geholpen, maar kunnen het lichaam nu juist blokkeren.

CA-therapie helpt deze patronen te herkennen en los te laten, zodat het natuurlijke zelfherstellende vermogen van het lichaam weer actief wordt.

De weg naar herstel begint niet bij controle, maar bij bewustwording – bij het leren waarnemen zonder direct te willen veranderen.

Het subtiele verschil tussen houdings- en bewegingsspieren

Een belangrijk inzicht in CA-therapie is het onderscheid tussen houdingsspieren en bewegingsspieren.

Vergelijk het met een boom: de houdingsspieren zijn de wortels – diep verankerd, stevig, vitaal, en zorgen dat de boom rechtop blijft staan.

De bewegingsspieren zijn de takken – flexibel en beweeglijk, bedoeld om te reiken, buigen en zwaaien.

Als de wortels geblokkeerd raken door stress, verkeerde houding of langdurige spanning, moeten de takken alles dragen. Ze raken overbelast en gespannen.

CA-therapie helpt niet alleen om die spanning los te laten, maar ook om de wortels (houdingsspieren) weer krachtig te maken.

Daardoor kunnen takken en wortels weer samenwerken.

Het resultaat: een lichaam dat moeiteloos beweegt, een adem die verdiept en een innerlijk gevoel van stabiliteit, verbinding en energie.

Balans in de wervelkolom – balans in het leven

De wervelkolom speelt een centrale rol in dit proces.

Door spanning aan de rugzijde los te laten, herstelt de samenwerking met de zwaartekracht: het lichaam ontspant, de adem stroomt dieper, en er ontstaat ruimte aan de voorzijde – in buik en borst.

Die fysieke verandering werkt direct door in het gevoel van rust, lichtheid en verbondenheid. De speciaal ontwikkelde CA-tools ondersteunen dit proces. Ze maken voelbaar hoe ontspanning en kracht elkaar kunnen versterken.

De verandering die plaatsvindt is tastbaar in het lichaam, maar voelbaar in alles: in hoe je beweegt, ademt, denkt en leeft.

Autonomie: zelf aan het roer van je herstel

Een bijzonder aspect van CA-therapie is dat ze gericht is op autonomie. Met behulp van de speciaal ontwikkelde Critical Alignment hulpmiddelen leer je zelf spanning los te laten en balans te herstellen.

Zo word je niet afhankelijk van een therapeut, maar ontdek je hoe je – stap voor stap – je eigen lichaam kunt helpen herstellen, versterken en vrijer laten bewegen.

Ruimte in buik en hart

Naast fysieke vrijheid geeft CA-therapie ook toegang tot twee belangrijke gevoelscentra: de buik en het hart.

Juist daar zet spanning of stress zich vaak vast, soms onbewust. Door de wervelkolom te mobiliseren en het middenrif ruimte te geven, wordt de adembeweging vrijer en ontstaat er verzachting in deze gebieden.

Dat opent de weg naar meer emotionele helderheid, innerlijke rust en een gevoel van verbinding – met jezelf én met anderen.

Geschied bij uiteenlopende klachten

CA-therapie kan verlichting geven bij zowel acute als chronische klachten, zoals:

- Stijfheid, vermoeidheid, artrose
- Hernia, ischias
- Lage rugpijn, spit, piriformis-syndroom (pijnlijke beklemming van de heupzenuw door een diepe bilspier)
- Burn-out, overspanning
- Ziekte van Bechterew (chronische ontstekingsreuma), andere vormen van reuma, fibromyalgie
- Nek- en schouderklachten

Veel mensen ervaren niet alleen fysieke verbetering – zoals minder pijn of meer soepelheid – maar ook een lichter en helderder gevoel, zowel mentaal als emotioneel, en een hernieuwd gevoel van kracht vanuit het lichaam zelf.

De wortels van een levenswerk

De wortels van Critical Alignment gaan terug naar de jeugd van Gert van Leeuwen (1952).

Als jonge man werkte hij in een bejaardentehuis, waar hij dagelijks de kromme bovenruggen van bewoners zag.

Daar werd het zaadje geplant voor wat later zijn levenswerk zou worden: een methode die spanning ontmantelt, kracht herstelt en het lichaam helpt zijn natuurlijke balans en bewegingsvrijheid terug te vinden.

In de jaren die volgden groeide zijn benadering uit tot een wereldwijd toegepaste therapie – stevig verankerd in yoga, gevoed door eigen ervaring en ondersteund door inzichten uit de moderne wetenschap. Eerder schreef van Leeuwen het 400-pagina's tellende standaardwerk *YOGA Critical Alignment*.

In zijn nieuwe boek over Critical Alignment Therapy, *Mind and body are two lanes on the same road*, besteedt Van Leeuwen naast de technische kant van herstel extra aandacht aan de psychologie. Hoe je je opnieuw kunt verbinden met een beschadigd lichaam wordt uitvoerig besproken. Het boek is in het Engels en is vanaf **7 november 2025** verkrijgbaar via de webshop van Critical Alignment Yoga: <https://criticalalignment.nl/shop/>.

Meer weten of ervaren?

Critical Alignment Therapie is in heel Nederland te volgen, zowel in groepslessen als in individuele sessies. Ontdek zelf wat ont-spanning én hernieuwde kracht in jouw lichaam kunnen losmaken.

www.criticalalignment.nl



DE OPTIMIST

Tekst **Brian de Mello**

De zachte optimist

Als hoofdredacteur van een tijdschrift dat draait om optimisme en innerlijke groei, ontmoet ik regelmatig inspirerende mensen met een warm hart. Dat is een speciaal voorrecht. Toen ik Tulku Lobsang Rinpoche voor het eerst zag, in een theater, achter de coulissen, vlak voordat hij het podium op moest, werd ik geraakt door zijn bijzondere, rustgevendende vibe. Hij straalde iets uit dat moeilijk te beschrijven is: een levende, niet zweverige kalmte. Een rust die alles aanraakt zonder iets te willen veranderen.

Hij is niet een man van grote gebaren, hij lacht gewoon zijn brede, oprechte, ontwapenende glimlach. De ene wijsheid na de andere rolt uit zijn mond: 'Lichaam en geest zijn niet twee. Wanneer je goed zorgt voor je lichaam, verzorg je je geest.' Of, gevraagd naar de kern van geluk: 'Zachtheid. Als je zacht bent, kun je alles dragen.'

Een vriendin van me is idolaat van *Lu Jong*, de Tibetaanse yoga die hij onderwijst. Volgens haar wordt in *Lu Jong* die zachtheid zichtbaar, bijna tastbaar. De zachte, ronde bewegingen lijken eenvoudiger dan ze in werkelijkheid zijn, maar terwijl je ermee bezig bent merk je hoe je aandacht vanzelf dieper wordt. Niet door concentratie, maar door overgave. Rinpoche glimlacht terwijl hij je door de houdingen leidt: 'Beweeg langzaam, zodat de geest de kans krijgt je te volgen.'

Op drukke dagen – en dat zijn er veel – wanneer deadlines grommen en mijn hoofd sneller draait dan mijn polsslag klopt, haal ik diep adem, glimlach even, en herinner me wat hij bedoelt. Optimisme, realiseer ik me dan, is geen vrolijk sausje over het leven. Het is een grondhouding van mildheid. Een manier om met open ogen en een warm hart steeds weer opnieuw te beginnen.



Wanneer was de laatste keer dat jij naar iemand op straat hebt geglimlacht? Zomaar, omdat het een aardig gebaar is? Of om iemand een gevoel van erkenning of waardering te geven? Een glimlach geven kost niets en is vaak onbetaalbaar om te ontvangen.

In een vaak keiharde wereld, geniet ik van zachtheid en lichtheid. Dat wens ik meer mensen toe. Of, zoals Rinpoche het zou zeggen: 'De weg naar lichtheid ligt niet buiten ons, maar precies daar waar we nu staan – in stilte, in adem, in glimlach.'

Misschien een mooi voornemen voor het nieuwe jaar?

Brian de Mello is een optimist.
Hij is hoofdredacteur & uitgever van
The Optimist
www.optimistmagazine.nl

Lu Jong combineert inzichten uit zowel de eeuwenoude, sjamanistische Bön-traditie van Tibet als het Tibetaans boeddhisme.
tulkulobsang.org

Yogini



Yoga deken Eco Hennep Yogitri
€ 53,95



Yogamat Katoen Natuur Yogitri
€ 39,95



Yogamat Schapenwol Yogitri
€ 92,95



Yogabolster Eco Hennep Yogitri
€ 68,95



Meditatiekussen Eco Raja Hennep Yogitri
€ 37,95

Al onze Yogitri (eigen merk) producten
zijn Biologisch – GOTS gecertificeerd
www.yogini.nl

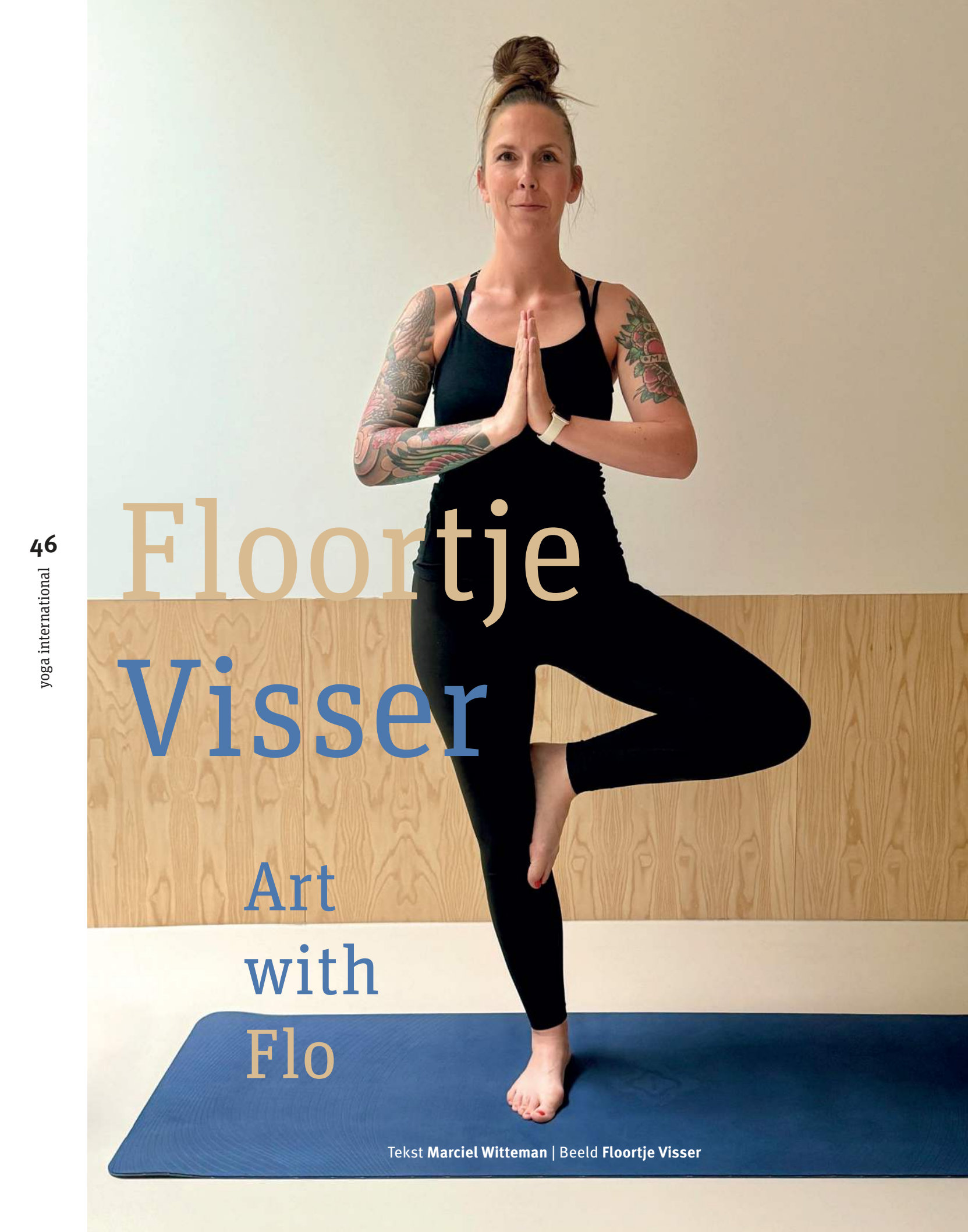
Yogisha



Yogisha Yogadeken Biologisch Katoen
Prijs: €39,-
Yogisha.nl



Wolven Double Strap Bra - Ruby
€49,-
Wolven Pocket Legging - Ruby
€99,-
yogisha.nl

A woman with tattoos on her arms and a bun in her hair is performing a yoga pose (Vrikshasana) on a blue mat. She is wearing a black tank top and leggings. Her hands are in a prayer position at her chest. The background consists of a light-colored wall and a wooden panel. The text 'Floortje Visser' is overlaid on the image.

Floortje Visser

Art
with
Flo

Tekst Marciel Witteman | Beeld Floortje Visser

Floortje noemt zichzelf, met een vette knipoog, ‘de moderne Bob Ross’. Wat begon als een vrolijk hobbyproject, *Art with Flo*, groeide razendsnel uit tot een groot online succes: eerst op Instagram, daarna op YouTube, waar vooral tijdens de covid-pandemie bergen mensen haar digitale tekenlessen ontdekten. Inmiddels weet Floortje meer dan 1,2 miljoen abonnees te enthousiasmeren om met hun iPad creatief aan de slag te gaan. Naast haar passie voor digitaal tekenen is Floortje ook een toegewijd beoefenaar van Critical Alignment Yoga.

Mensen vallen van hun stoel als je vertelt dat je YouTuber met 1.2 miljoen volgers bent. Wat ik me dan meteen afvraag: ‘Kun je ervan leven?’

Nou, het blijft me nog steeds verbazen, en ik ben enorm dankbaar dat ik dit werk mag doen. En ja, ik kan ervan leven, al komt dat niet rechtstreeks van YouTube. Door de gratis lessen op YouTube maken mensen kennis met mijn betaalde tutorials op Patreon.

Ik vind het belangrijk om toegankelijk te blijven voor iedereen, daarom blijf ik gratis content maken. Zo kan iedereen meedoen, ongeacht hun budget. Mensen hoeven mij niets te betalen, maar het is hartverwarmend om te zien hoeveel volgers mij toch willen steunen.



Wat is je voorgeschiedenis en opleiding?

Tekenen en schilderen zijn altijd mijn grote passie geweest, maar ik durfde het destijds niet aan om een creatieve opleiding te volgen. In plaats daarvan ben ik psychologie gaan studeren aan de Vrije Universiteit, een studie die ik ontzettend interessant vond. Mijn afstudeerproject ging over mindfulness, iets wat me nog steeds fascineert en sterk verweven is met wat ik nu doe.

Na mijn studie werkte ik lang als consultant in het bedrijfsleven, maar merkte al snel dat ik daar mijn creativiteit niet in kwijt kon. Ik ben iemand die continu nieuwe ideeën heeft en graag leert en ontdekt. Zo werd ik vervolgens bruidsfotograaf, een beroep dat ik ook jarenlang met veel plezier heb uitgeoefend. Toch bleef dat ene gevoel steeds terugkomen, die oude kriebel om weer te gaan tekenen en schilderen.

Het is een soort roeping van je om andere mensen is aan het tekenen te krijgen Waarom is dat zo belangrijk voor je?

Van jongs af aan wilde ik iets doen dat ertoe doet, mensen helpen en blij maken. Als kind was ik van plan om president van de wereld te worden en vrede op aarde te brengen. Dat is niet gelukt, maar nu breng ik iets anders: vrede in mensen zelf.

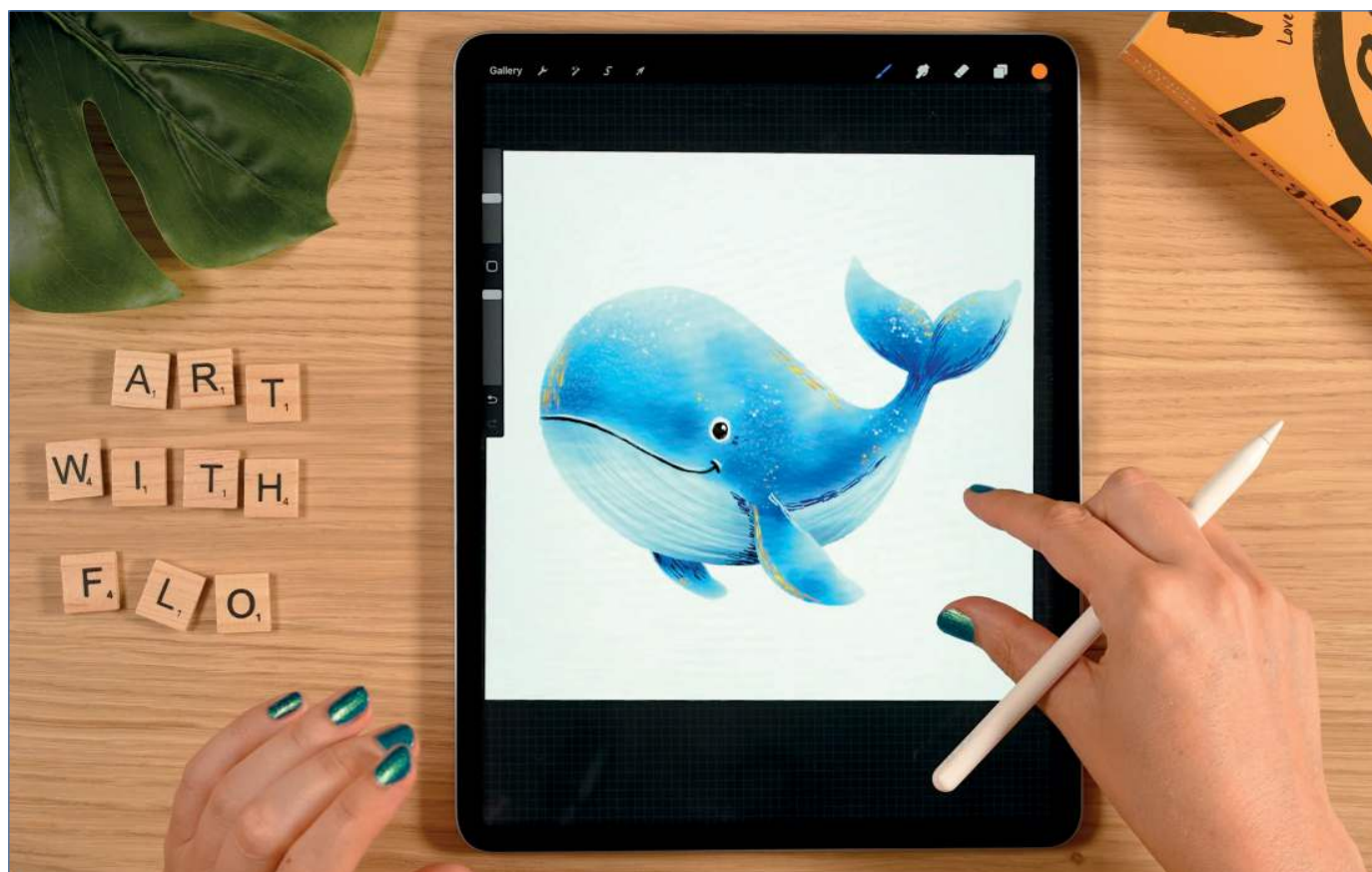
Elk mens wordt creatief geboren. Als peuter creëer je nog puur vanuit plezier, zonder oordeel.

Maar veel mensen verliezen dat onderweg en dat vind ik zó zonde. Mijn lessen helpen om dat plezier weer terug te vinden. Tekenen is een vorm van mindfulness: even je gedachten op nul en helemaal opgaan in het creatieve proces. En dan eindig je niet alleen met een mooi kunstwerk, maar ook met een gevoel van rust en trots.

Het gebeurt wel dat volgers me berichten dat mijn lessen hen door een moeilijke tijd hebben geholpen; dat raakt me altijd enorm, elke keer weer. Dáár doe ik het voor.

‘Elk mens wordt creatief geboren.’





Wat doe je nog meer behalve tekenen en fotograferen?

Improviseren! Ik ben dol op improtheater, dat is een andere manier voor mij om mijn creatieve ei kwijt te kunnen. Het is spelen voor volwassenen en ontzettend leerzaam. Het voelt als een soort schakel tussen mijn hoofd en mijn lijf. Bij het lesgeven en als content creator ben ik vooral met mijn hoofd bezig, met yoga zit ik helemaal in mijn lijf, en bij improtheater vloeit dat mooi samen.

Wat is je link met yoga?

Ik breng uiteindelijk voor mijn werk wel veel tijd achter mijn computer door. Dat is een flinke belasting voor mijn lichaam en ik heb dan ook lang last gehad van RSI-klachten. Maar toen vertelde mijn buurvrouw me over Critical Alignment Yoga, en dat klonk meteen interessant. Na mijn eerste les was ik eigenlijk al verkocht, mijn schouders en rug voelden meteen zoveel vrijer en soepeler. Inmiddels ben ik zó enthousiast dat ik van plan de docentenopleiding te gaan volgen.

Plannen voor de toekomst?

President van de wereld worden heb ik losgelaten, maar ik zoek naar manieren om alles waar ik enthousiast van word te delen – van tekenen tot yoga.

Het lijkt me geweldig om in de toekomst creatieve retreats te organiseren voor mijn *Flocreators* - zo noem ik de volgers van Art with Flo - en voor iedereen die er blij van wordt. Tijdens mijn retreats zou het gaan om tekenen, schilderen, improviseren, dansen en Critical Alignment Yoga: een combinatie van creativiteit, expressie en ontspanning.

Het zou de kers op de taart zijn van mijn creatieve reis met *Art with Flo*.



Artwithflo.com

Instagram: @floortjesart

Youtube: @artwithflo



De
Chinese
keuken
van
Handa
Cheng

‘Heb je al gegeten?’ is in China de manier om aan iemand te vragen: ‘Hoe gaat het met je?’

Want als je lekker hebt gegeten, gaat het vanzelf al een stuk beter. Het kookboek *De Chinese keuken* van Handa Cheng is een zeer complete kookbijbel met gerechten uit verschillende regio's van dit immense land, van Shandong in het noordoosten en Sichuan in het zuidwesten tot Jiangnan en Guangdong in het zuidoosten.

Tekst **Foodistorie** | Foto's portret Handa Cheng en recepten **Franck Juery**

Handa Cheng werd in de regio Jiangnan, China, geboren en verhuisde op zijn elfde naar Parijs. Na een carrière als UX-designer besloot hij zich volledig te wijden aan zijn passie voor de Chinese keuken. Met zijn platform @chifan_paris en de culinaire wandelingen die hij in Parijs organiseert, deelt hij zijn kennis met zoveel mogelijk mensen: hij wil laten zien dat koken meer is dan recepten volgen: het is een manier om cultuur, herinneringen en mensen te verbinden — één gerecht en één verhaal tegelijk.

Sarah en Jef van Foodistorie zoeken naar de lekkerste recepten in bijzondere kookboeken. Ze zoeken de eetverhalen op die ons binden, ons doen vertragen, en staan stil bij het eten wat op ons bord ligt.

Foodistorie.com

Kleefrijstkoekjes met pompoen

Het concept dessert bestaat niet echt in China. Een maaltijd wordt meestal met seizoensfruit afgesloten. Zoetheid heeft ook een belangrijke plaats binnen de Chinese keuken. Deze licht krokante koekjes zijn heerlijk zacht vanbinnen. Het kleefrijstmeel geeft een elastische textuur en de pompoen geeft een natuurlijk zoete smaak.

Voor 8 koekjes

INGREDIËNTEN

- 200 g pompoen
 - 150 g kleefrijstmeel
 - 50 g suiker
 - 4 eetlepels paneermeel
- 200 ml olie (voor het frituren)

DE POMPOEN

- Was de pompoen, snijdt 'm doormidden en haal de draden en pitten weg (pitten kun je eventueel bewaren om te roosteren). Snijdt de pompoen in kleine blokjes (je hebt ongeveer 200 gram nodig). Stoom de pompoen in ca. 15 minuten tot het vruchtvlees boterzacht is. Prak met een vork tot puree.

HET DEEG

- Meng in een grote kom het kleefrijstmeel en de suiker. Voeg de pompoenpuree toe en kneed alles tot een licht plakkerige deegbal. Voeg iets meer kleefrijstmeel toe als het te veel plakt (1 theelepel, zo nodig meer).



- Rol het deeg op het werkvlak tot een bal en dan tot een rol. Verdeel die in acht porties (van ca. 40 gram per stuk). Maak er balletjes van en druk ze met je handpalm een beetje plat. Haal ze stuk voor stuk door het paneermeel.

HET BAKKEN

- Verhit een wok of koekenpan op halfhoog vuur. Schenk er voldoende olie in zodat de balletjes tot halverwege in de olie komen te liggen. Verhit de olie tot 170 °C (dat kun je testen met een beetje paneermeel – als je dat erin legt, moeten er meteen bubbeltjes

- omheen ontstaan zonder dat het verbrandt). Leg de balletjes voorzichtig in de hete olie en bak ze tot ze goudbruin zijn (ca. twee minuten per kant).
- Leg de koekjes op een met keukenpapier bedekt bord een laat ze een paar minuten afkoelen voor je ze nog warm opeet.

Goed om te weten

Gewoon rijstmeel is geen vervanger, want dat geeft niet dezelfde kleverige structuur. Je kunt ook flespompoen voor dit recept gebruiken.

Drie schatten van de aarde

Dit heerlijke simpele gerecht wordt veel bereid in de Dongbeikeuken, het noordoosten van China. Met de drie 'schatten' worden de drie ingrediënten bedoeld: paprika, aardappel en aubergine.

Voor 2 personen

INGREDIËNTEN

- 300 g Chinese aubergines
- 2 aardappels (ca. 200 gram), liefst Agria of Bintje
- ½ groene paprika
- 2 tenen knoflook
- 1 theelepel wit van lente-ui, fijngehakt
- 1 theelepel zout
- 2 eetlepels maïzena
- 500 ml neutrale olie

DE SAUS

- 40 ml water
- 1 eetlepel lichte sojasaus
- 1 theelepel donkere sojasaus
- 1 eetlepel Shaoxing-rijstwijng
- ½ eetlepel suiker
- 1 theelepel maïzena

ALLES KLAARZETTEN

- Snijd de aubergines in dunne plakken. Doe dat ook met de aardappels, maar maak deze plakken nog ietsje dunner (aardappel heeft een langere garingstijd).
- Snijd de halve paprika in reepjes van 1-2 cm.
- Snijd de knoflook en het wit van de lente-ui fijn.
- Leg de plakken aubergine in een kom, voeg 1 theelepel zout toe en schep om. Laat de plakken 15 minuten 'zweten'.
- Doe de plakken aubergine dan in een vergiet om uit te lekken. Spoel ze niet af: de 'zweetdruppeltjes' zorgen ervoor dat de maïzena straks beter hecht.
- Voeg de maïzena in drie keer toe, zodat er geen klonten ontstaan.



FRITUREN

- Verhit de olie in een wok of kleine pan tot 180 °C.
- Frituur de aubergines in 1 minuut in lichtgoudbruin; leg de pan niet te vol, doe het zo nodig in twee keer. Schep de aubergines met een schuimspaan uit de pan en leg ze op een met keukenpapier bekleed bord.
- Herhaal deze stappen met de aardappels, in een olie op een temperatuur van 150 °C. Frituur ze ongeveer 5 minuten tot de buitenkant goudbruin is en de binnenkant boterzacht als je er met een vork in prikt.

HET ROERBAKKEN

- Meng de ingrediënten voor de saus in een kom.
- Verhit een wok op halfhoog vuur. Doe, als hij goed heet is 1 eetlepel van de olie in de pan en voeg knoflook en lente-ui toe. Roerbak ze een paar seconden om de geuren te laten vrijkomen.
- Voeg de reepjes paprika toe en roerbak 1 minuut, tot de paprika iets zachter wordt.
- Schenk de saus erbij en roer tot het mengsel mooi indikt. Schep de aardappels en aubergines erdoor, en serveer.

Sichuan chili-olie

Jiang is een veelgebruikt woord in de Chinese keuken. Oorspronkelijk verwees het naar smaakmakers gemaakt van gefermenteerde soja, tegenwoordig omvat het alle soorten sauzen. Deze Sichuan chili-olie vormt de ziel van de Sichuan-keuken: complex en geurig.

Voor een pot van 400 ml

INGREDIËNTEN

- 450 ml milde olie
- het wit van 4-5 lente-uien
- 2 laurierblaadjes
- ½ kaneelstokje
- 1 eetl. gemalen Sichuan-peper
- 1 steranijs
- 40 gr chilipoeder
- 1 eetlepel wit sesamzaad

DE CHILIPEPER

- Verhit de olie in een pannetje tot 120 °C. Voeg het wit van de lente-ui, de laurierblaadjes, het kaneelstokje, de Sichuan-peper en steranijs toe. Laat het ca. 15 minuten zachtjes bakken, tot de lente-ui mooi goudbruin kleurt (pas op dat het niet verbrandt). Haal de alle ingrediënten met een zeefje uit de olie en verhit de olie verder tot 160 °C.

DE SMAAKMAKERS

- Meng in een hittebestendige kom het chilipoeder en het sesamzaad. Schenk de hete olie er in twee à drie keer over om te voorkomen dat het overstroomt. De olie moet heet genoeg zijn om het mengsel te laten 'bruisen', maar het mag niet verbranden. Meng goed en laat afkoelen.

BEWAREN EN GEBRUIKEN

- Schenk de olie in een schone en droge pot, en laat hem voor gebruik nog minstens 12 uur trekken. Je kunt de olie op kamertemperatuur bewaren, maar in de koelkast blijft hij veel langer goed (minstens 3 maanden, maar waarschijnlijk nog langer).
- Deze chili-olie kun je goed gebruiken voor sauzen. Een basissaus bestaat vaak uit chili-olie, rijstazijn, sojasaus (of zout), een beetje geperste knoflook en een draai versgemalen Sichuan-peper.

De keuze van de chilipeper bepaalt de smaak en de kleur van de olie. Traditioneel wordt in Sichuan *Jing Tiao* chilipeper gebruikt, maar deze is in Europa lastig te vinden.

Je kunt *Jing Tiao* online kopen of vervangen door een ander type chilipeper, bijvoorbeeld door Koreaans *gochugaru*.



53

yoga international



ISBN: 9789464043747

Uitgeverij Fontaine

384 pagina's

Vertaler: Aniek Njikiktjen

NEW

ADVANCE YOUR YOGA

300-Hour Training | Start 20 February | Utrecht

This training isn't just about more poses or more knowledge. It's about maturing as a teacher. About building confidence, clarity, and skill in a way that feels real - and relevant. With Doug Keller, Shiva Rea, Simon Rowe, Nele van Poucke, Hilary Brown, Marianne van Wetter.

Yoga Moves



yogamoves.nl/advanceyouryoga

yoga
special

Breestraat 83 - Leiden | Koningstraat 27 - Haarlem

WWW.YOGA-SPECIALS.COM

YOGAMOEDER

Tekst Fleur van Zonneveld | Foto Lizzy Ann



FLEUR VAN ZONNEVELD is yogadocente en yogatherapeut. Ze geeft trainingen en bijscholingen aan yogadocenten in onder andere Vinyasa Yoga en Yoga Nidra. Ze vertaalt yogaverhalen naar het dagelijks leven.

welcometoyourself.org

Een warm hart voor yoga

‘Nou, ik vind dit helemaal niet rustgevend. Dit is gewoon best wel zwaar!’ hijgt Kai bij zijn derde zonnegroetenrondje ooit. ‘Jij zegt toch altijd dat yoga je naar een rustige plek in jezelf brengt? Nou, bij mij niet hoor mam!’ kletst hij lief. Zoals elke avond zijn er alweer honderd smoesjes langsgekomen om nog niet te gaan slapen. Deze keer heeft hij me erin geluisd door me op mijn zwakste plek te pakken met de vraag ‘Mama, zullen we nog even yoga doen?’

Kai is tien jaar en ook al is hij zijn hele leventje omringd door yoga, de fysieke beoefening heeft hem nooit getrokken. Tot nu. Want afgelopen zomer kwam hij erachter dat mama yogales geeft op Lowlands. En op Lowlands speelt zijn favoriete band.

Toen ik liet vallen dat we tijdens het lesgeven wel een extra yogaman op het grote podium zouden kunnen gebruiken, zag ik Kai’s ogen groot worden, zijn hart warm worden en zijn brein in actie komen. ‘Mag deze yogaman dan ook naar het festival?’ vroeg hij hoopvol. Ik zag een plannetje in zijn hoofd ontstaan. En dus staan we nu samen op de mat. Terwijl het eigenlijk bedtijd is.

‘Juist door met aandacht te bewegen op het ritme van je adem kan er soms rust ontstaan’ leg ik uit. We kletsen gezellig door terwijl we naast elkaar in de *Downward Dog* onder onze armen doorkijken. Kai kijkt me uitdagend aan: ‘Nou, dat werkt bij mij echt niet hoor! Ik voel me mega wakker!’

We oefenen de boomhouding. Ik zie de concentratie op zijn nu serieuze gezicht. ‘Wiebelen is toch niet stil’ roept hij stout. Hij is de mooiste boom ooit.

‘Moet je dit echt allemaal kunnen om op Lowlands yogales te geven?’ Voor het allereerst voel ik dat Kai het misschien ergens ver weg toch wel tof vindt wat zijn moeder doet.

We doen een vooroverbuiging. ‘Veeeeeel te moeilijk om rustig van te worden’ gaapt Kai. Ik zie zijn oogjes rollen.

We eindigen in een liggende twist.

‘Mam?’

‘Ja, lieverd.’

‘Ik wil slapen.’

‘Oké, schat.’



Iris Pattiapon

Korte bio:

Naam: Iris Pattiapon

Geboren te: Drachten

Naam Studio: Critical Alignment Yoga & Therapie

Locatie: Amsterdam

Opleiding: Leisure Management

Yoga: Docentenopleiding Critical Alignment Yoga, klankmeditatie-opleiding

Specialisatie: Het combineren van Critical Alignment Yoga (CAY) met de diepe ontspanning van een sound journey

Favoriete asana: Even stilzitten na een vervullende CAY-les, dat moment waarop stabiliteit, lichtheid en je eigen midden samenvallen

linktr.ee/iris.pattiapon

iris.pattiapon@gmail.com

Hoe kwam yoga op je pad?

Dat was tien jaar geleden in Groningen. Ik probeerde in één week drie verschillende yogavormen, en in de Critical Alignment Yogales kwam ik van alles tegen - leuke dingen, maar ook lastige! Het speciale gevoel dat ik na die les ervoer kan ik nu nóg oproepen: alsof ik een stukje gegroeid was en weer in elkaar was geklikt. Een gevoel dat nieuw leek, maar waarvan ik nu weet dat het eigenlijk een iets ouds was wat ik terugvond – het gevoel van weer bij mijn basis komen.

Wat is je leukste yogamoment?

De eerste keer dat ik mijn yogales afsloot met een *sound journey*. Precies zoals ik het zelf graag ervaar: als een soort XXL-savasana. Bij een klankmeditatie gebruik ik onder andere een handpan, Tibetaanse klankschalen, gong, drum en een *sansula*. In zo'n

sessie kan ik helemaal mijn identiteit kwijt. Tijdens deze vorm van meditatie, met visualisaties en klanken, is het de kunst om precies tussen slaap en alertheid te blijven. Als je daar bent, kun je eindeloos genieten van de trillingen, en vergeet je alles om je heen.

Wat streef je na als yogadocent?

Ik begon aan de Critical Alignment Yoga-opleiding voor mijn eigen ontwikkeling. Ik dacht dat je alle houdingen uit het boek perfect moest beheersen om docent te worden, maar dat bleek helemaal niet zo te zijn. Toen ik gevraagd werd om in te vallen, ben ik toch docent geworden. Ik vond het zonde – en bijna egoïstisch – om deze vervullende yogavorm niet met anderen te delen. Iedereen heeft een uniek lichaam, en het is belangrijk dat te verkennen, ontdekken, accepteren en waarderen. Ik leer mijn studenten dat het niet de bedoeling is om de perfecte houding op het plaatje na te streven. Ik probeer mensen niet te pushen, maar vanuit ontspanning en binnen hun eigen mogelijkheden te laten bewegen. Dááruit kan heling ontstaan.

Gouden yogatip:

‘Gras groeit niet harder door eraan te trekken.’

**Korte bio:****Naam:** Katrin Kögel**Geboren te:** Kaiserslautern, Duitsland**Naam Studio:** Yoga Circle & online op timeforyin.com**Locatie:** Amsterdam**Opleidingen:** Jazz-zang (Conservatorium van Amsterdam)

Yoga: Vinyasa Yoga (Anat Geiger, Marcel van de Vis Heil, Johan Noorloos), Yin Yoga (Anat Geiger & Paul en Suzee Grilley), Spiritual Care (VU Amsterdam), Yoga Nidra (Moena de Jong & Kamini Desai)

Specialisatie: Yin Yoga en Yoga Nidra**Favoriete asana:** Alle soorten spinal twists...hmmm!timeforyin.comkatrin@timeforyin.com

Katrin Kögel

Hoe kwam yoga op je pad?

Meer dan 20 jaar geleden werd ik door een strenge, maar rechtvaardige voet-reflexologe naar Ashtanga yoga 'doorverwezen'. Ik durfde eerst niet, maar tot mijn verbazing kon mijn lijf veel meer dan ik dacht, dus ben ik een paar jaar blijven oefenen. Uiteindelijk leidde mijn pad me echter steeds meer richting rust en stilte en dook ik in de Yin Yoga en Yoga Nidra, waar ik me nu al jaren helemaal op mijn plek voel.

'Ying is echt jouw ding', zei ooit een leuke Amsterdamse dame tegen mij. En zo voelt het inderdaad ;-)

Wat is je meest dierbare yoga-moment?

Een tijdje terug gaf ik een reeks Yin-yogalessen in een forensische psychiatrische instelling, werkelijk in alles het tegenovergestelde van een yogastudio. We zaten in een maffe, plakkerige, TL-verlichte sporthal op matjes die intens naar voeten roken. Het bleek dat ik geen enkele echte yogahouding met de cliënten kon doen, omdat de meesten door ziekte of medicatie helemaal geen gevoel voor hun lijf hadden en zelfs de meest milde oefeningen te moeilijk vonden. Uiteindelijk kwam het hierop neer: liggen, ogen dicht, inademen, uitademen - *back to square one*. En dit bracht toch een beetje rust, ruimte en zachtheid. Nederigmakend en mooi.

Wat is jouw guilty pleasure?

Gepassioneerd slapen. Er zit met grote waarschijnlijkheid een beer in de lijn van mijn voorouders :-)

Gouden yogatip:***'This too shall pass...'***

Vandaag

Leven in harmonie met jezelf en je omgeving.

Gebruik je dagelijks leven als oefenmateriaal

Tekst en beeld Irene Ypenburg

Doe elke dag één oefening, niet meer.
Neem voor elke oefening een hele dag en
als je zin hebt ook de avond. Een paar
dagen kan ook! Meer oefeningen op één
dag is niet de bedoeling.

De oefening is een aandachtspunt waar
je die dag mee bezig bent, zonder je
gesprekken, werk of andere bezigheden
ervoor te onderbreken. Juist niet!
Je dagelijks leven is je oefenmateriaal.

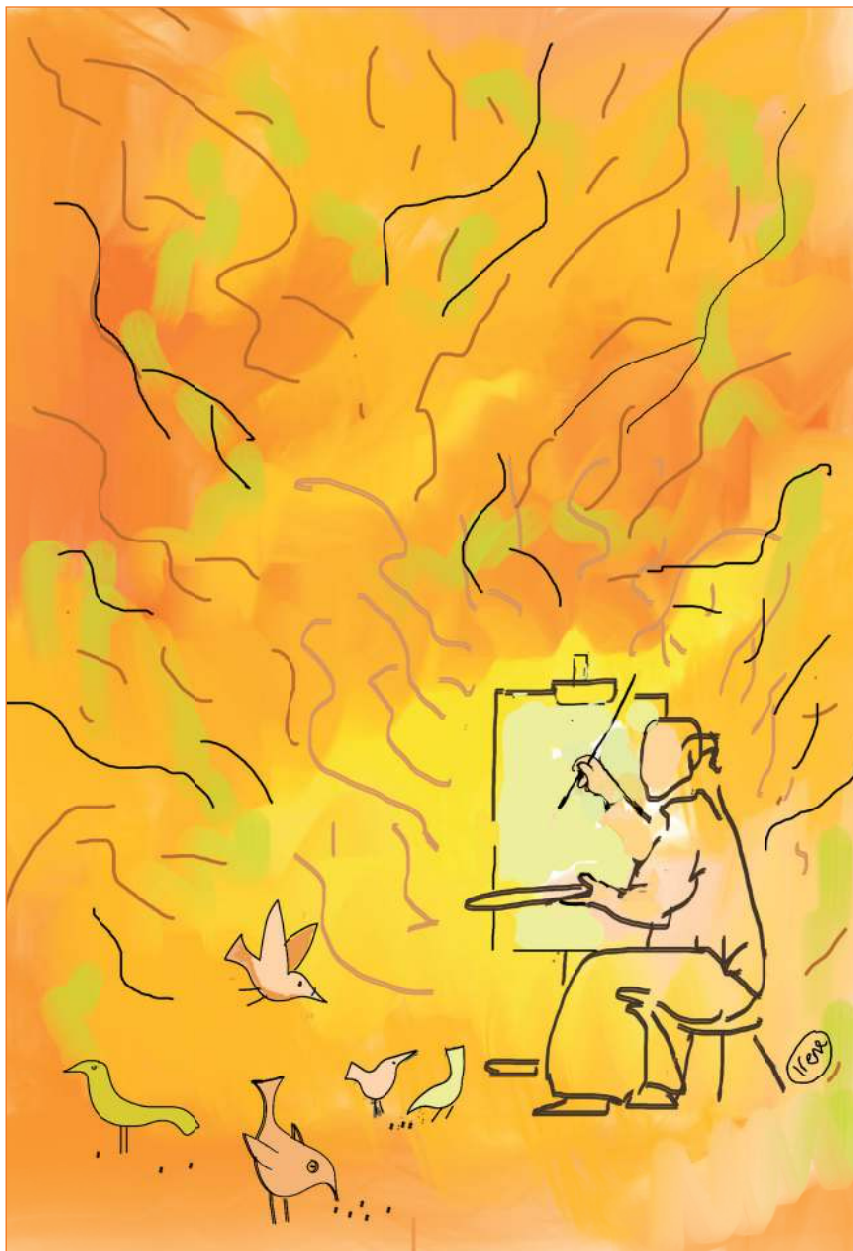
Het gaat er om jezelf te trainen om je
innerlijk kompas af te stemmen op wat
bij jou past en wat goed voor jou is.

Laat je niet door je gevoelens leiden.
Kijk je gevoelens recht in het gezicht en
noem ze bij de naam.
Word een vrij mens door jezelf te
kennen.

14. Registreren en benoemen

Houd NU heel even op met wat je aan het
doen bent.
Verplaats je aandacht
van je omgeving naar jezelf.

Denk niet.
Voel.
Wat voel je?
Geef het een naam.
Moe? Ongelukkig? Onrustig? Tevreden?
Lui?
Zoek precies het juiste woord.
Houd het niet vaag,
Maar wees zo exact mogelijk.
Confronteer jezelf met de waarheid:
Woede is woede en geen 'onvrede'.
Razende verliefdheid is niet 'iemand
interessant vinden'.
Grote ontroering is niet 'iets wel leuk
vinden'.
Leer leven met de waarheid in alle
opzichten.





15. Makkelijk dagje

Denk vandaag eens nergens over na.
Vandaag ga je niet je best doen iets te begrijpen.
Je denkt nergens dieper over na.
(Behalve natuurlijk als de situatie daar acuut en dringend om vraagt.)

Doe alleen wat écht gedaan moet worden,

Of wat je wilt doen.

Zodra je merkt dat je ergens over na begint te denken zeg je tegen jezelf: Vandaag hoef ik nergens over na te denken.

Vandaag hoef ik niets te begrijpen.

Vakantie in je hoofd.

Lekker rustig.

Morgen is er weer een dag.

16. Erbij zijn

Doe eerst oefening 15 als je die nog niet gedaan hebt.

Gisteren heb je je hoofd leeg gemaakt, nergens over nagedacht.
Doe vandaag het tegenovergestelde.
Als je iets aan het doen bent, denk erover na.

Denk alleen over iets waar je op dat moment mee bezig bent,
Of over iets waar je op dat moment naar kijkt.

Denk niet over andere dingen.

Niet over gisteren.

Niet over morgen.

Niet over mensen waar je op dat moment niet mee in gesprek bent.

Als je iets aan het doen bent, vraag je af:

Wat doe ik eigenlijk?

Waarom?

Met wie?

Waarom met die en niet met een ander?

Kijk naar je kinderen.

Denk erover na wat voor mensen het zijn.

Elk apart. Eerst de één en dan de ander.

Wat doen ze?

Wat voor karakter hebben ze?

Hoe ziet hun leven eruit?

Kijk naar je collega's.

Denk over ze na.

Als je auto rijdt, denk daarover na.

Laat het,

ALLEEN VANDAAG,

niet voorbijvliegen voor je er erg in hebt, maar sta er bij stil.

Ireneypenburg.me

Leven in harmonie met de maan

De Maan verandert steeds weer van gezicht – van nieuwe maan tot volle maan. Elke fase heeft z'n eigen sfeer. Tijdens haar reis langs de hemel passeert de Maan de verschillende sterrenbeelden van de dierenriem. Volgens de astrologie heeft elk van die tekens een eigen energie, die invloed kan hebben op je stemming, intuïtie en emoties. De Maankalender 2026 geeft per dag aan welke gewassen 'in harmonie met de Maan' kunnen worden geplant, gezaaid of geoogst. Ook geeft de Maankalender dagelijkse tips over wat je het best zou kunnen eten. Op de kalender is ook te zien wanneer Mercurius retrograde loopt, dat wil zeggen wanneer de planeet vanaf de aarde gezien tijdelijk schijnbaar achteruit beweegt. Volgens de Maankalender kan je op die dagen beter extra voorzichtig zijn met het plannen van belangrijke gesprekken of het nemen van beslissingen. Laat je meenemen in de eeuwenoude wijsheid van de maancyclus en doe er je voordeel mee op het gebied van gezondheid, verzorging, geld en relaties. Ook beschikbaar als Maanagenda 2026.

Maankalender 2026

Uitgeverij: Hajefa

€24,95, ISBN: 9789463318389



Mycotherapie

Wie denkt dat paddenstoelen alleen thuishoren in de keuken of in het bos, heeft duidelijk *Groot handboek medicinale paddenstoelen* van Peter van Ineveld nog niet gelezen. Dit informatieve werk vertelt over ondergrondse schimmels en hun bovengrondse vruchtlichamen, paddenstoelen. Al lezend duik je in de wonderlijke wereld van geneeskrachtige schimmels en paddenstoelen en leer je hoe deze al duizenden jaren worden gebruikt in de traditionele geneeskunde. Dankzij hun heilzame eigenschappen kunnen ze het immuunsysteem versterken, ontstekingen bestrijden en het zenuwstelsel ondersteunen. Veel medicijnen die we vandaag de dag kennen, zijn afkomstig van schimmels en paddenstoelen. Ontdek maar liefst 30 soorten medicinale paddenstoelen, compleet met de werkzame stoffen, toepassingen, bereidingen en contra-indicaties. Naast toepassingen binnen de homeopathie wordt er ook ingegaan op het moderne gebruik van paddenstoelen met bewustzijnsveranderende effecten, zoals bij microdosering en therapeutische psychedelica. De praktijkvoorbeelden geven een heldere kijk op hoe mycotherapie (het gebruik van medicinale paddenstoelen) ingezet kan worden bij diverse klachten.

Groot handboek medicinale paddenstoelen

Auteur: Peter van Ineveld

Uitgeverij: Samsara Books

€29,99, ISBN: 9789493301252



Geluk is een keuze

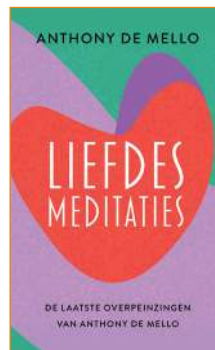
In Liefdesmeditaties staat het idee centraal dat liefde alleen kan bestaan in volledige vrijheid. Spiritueel leraar Anthony de Mello stelt dat negatieve gevoelens voortkomen uit onze innerlijke conditioneringen – onze angsten, gehechtheden en overtuigingen – en niet door andere mensen, zoals we vaak denken. Er wordt uitgelegd dat we de wereld niet zien zoals die werkelijk is, maar gefilterd door onze afkomst en persoonlijke bagage. Onze innerlijke programmering bepaalt wat we opmerken en wat we negeren. Liefde kan alleen bestaan wanneer je beseft dat je de ander niet nodig hebt om je gelukkig te voelen. Niemand maakt jou gelukkig of ongelukkig, dat doe je zelf. Waar we normaal zeggen: 'Jij maakt mij gelukkig', wordt hier gesteld om het zo te zeggen: 'Toen we elkaar ontmoetten, ontstond er vreugde'. In 31 korte hoofdstukken die als overdenkingen uitnodigen tot zelf-onderzoek rond thema's als liefde, vrijheid en innerlijke vrede.

Liefdesmeditaties

Auteur: Anthony de Mello

Uitgeverij: AnkhHermes

€20,50, ISBN: 9789020222654





EINDELOOS Uitgelicht! GEZOND

In haar tweedelige werk *Eindeeloos Gezond* nodigt Elizabeth Visser lezers uit om opnieuw naar hun eigen gezondheid te kijken en nieuwe manieren te ontdekken om hun gezondheid te verbeteren. Met een brede achtergrond in zowel de reguliere als complementaire zorg belicht Visser de vele mogelijkheden om aan je welzijn te werken. Vanuit haar eigen ervaringen moedigt ze mensen aan om bij ziekte zoveel mogelijk zelf de regie over hun herstel te nemen.

Een brug tussen reguliere en alternatieve zorg

Het belangrijkste doel van *Eindeeloos Gezond* is om een veelheid aan informatie helder te presenteren. Visser biedt een genuanceerde blik op de uiteenlopende onderzoeks- en behandelmethoden binnen de reguliere én alternatieve gezondheidszorg. Ze laat zien dat beide werelden waardevolle inzichten kunnen bieden, mits we ze kritisch en bewust benaderen.

Zelf de regie nemen over je gezondheid

Visser spoort haar lezers aan om beslissingen over hun gezondheid in eigen hand te nemen. Ze gaat in op thema's als ontgiften, ontzuren en het versterken van het immuunsysteem. Onderwerpen als straling en de invloed van toxische stoffen op het lichaam komen uitgebreid aan bod, steeds met verwijzing naar studies, literatuur en websites. De auteur reikt talloze meer en minder bekende behandelwijzen aan om lichaamsprocessen in balans te brengen en het zelfhelend vermogen van het lichaam te stimuleren.

Een holistische visie

Wat *Eindeeloos Gezond* onderscheidt van veel andere boeken

over gezondheid is Vissers holistische benadering: lichaam, geest en leefomgeving zijn onlosmakelijk met elkaar verbonden. De auteur reikt talloze praktische methoden en minder bekende behandelwijzen aan waarmee lezers hun zelfhelend vermogen kunnen stimuleren.

Kritische blik op de gezondheidsindustrie

Visser schuwt de kritische toon niet: ze onderzoekt op de invloed van de farmaceutische industrie en de media op ons gezondheidsbeeld, en stelt vragen bij de belangen die hier spelen. Volgens haar leidt de weg naar echte gezondheid niet via overmatig medicijngebruik of snelle oplossingen, maar vooral via bewustwording, kennis en preventie.

Stof tot nadenken

Eindeeloos Gezond nodigt uit tot reflectie. Het combineert persoonlijke ervaring met onderzoek, en biedt een schat aan informatie voor iedereen die meer grip wil krijgen op zijn gezondheid. Of je nu geïnteresseerd bent in alternatieve geneeswijzen, meer inzicht wilt in het functioneren van je lichaam, of gewoon kritisch wilt leren kijken naar de gezondheidszorg — dit boek geeft stof tot nadenken én handelen.

Recept

Tot slot een recept uit *Eindeeloos Gezond* om zelf tandpasta te maken.

Deze tandpasta is vrij van conserveringsmiddelen, schuimmiddelen en microplastics. Er zitten geen kunstmatige zoetstoffen in, dus de wat zoutige smaak is misschien even wennen. Ook is er geen fluoride toegevoegd.

- 3 eetlepels koudgeperste kokosolie
- 1 theelepel glycerine (kan eventueel ook zonder)
- 1 theelepel zuiveringszout/natriumbicarbonaat
- ½ theelepel essentiële olie (bijvoorbeeld pepermuntolie)
- 1 theelepel Keltisch zeezout

Goed mengen en in een afgesloten potje bewaren.

Eindeeloos Gezond

Auteur: Elizabeth Visser

Uitgever: Obelisk Boeken

€ 79, 99 ISBN 978946461

INTUÏTIEF TAROT LEZEN

Druk op de VOOR YOGI'S pauzeknop

Soms ben ik zo bezig met bezig zijn dat ik vergeet wat ik eigenlijk wilde bereiken. Of ik ben zo druk met te komen waar ik heen wil, dat ik vergeet waarom ik er ook alweer heen wilde. Als ik me bewust word van dit soort 'kip zonder kop'-momenten, druk ik op de pauzeknop. Eerst even ademhalen.

Tekst **Monique van de Raapkamp** | Beeld **Lichtziener-tarotdek** (uitgeverij Koppenhol) | Illustraties tarotkaarten **Chris-Anne**



MONIQUE VAN DE RAAPKAMP

is tarotreader en -leraar.

Ze neemt ons mee op ontdekkingsreis door de wereld van tarot, waar de afbeeldingen en archetypes op de kaarten je verrassende inzichten kunnen geven over jezelf en je levensweg.

Soms is die ademhaling al genoeg om van richting te veranderen, maar vaker heb ik wat meer inzicht nodig.

Dan kunnen de tarotkaarten me helpen. Ik deel met jullie een kaartlegging die ik zelf graag gebruik om inzicht te krijgen in mijn diepere drijfveren en doelen. Verder bespreek ik drie kaarten die inzicht bieden in het proces van de pauzeknop.

De pauzeknop zet de wereld om me heen natuurlijk niet stil. Die draait gewoon door. De pauzeknop biedt mij wel de gelegenheid om bewust te voelen waar ik nu sta en waar ik eigenlijk heen wilde. Wanneer ik inzicht heb in wat ik echt wil, kan ik weer deelnemen aan het leven, maar vanuit een ander perspectief.

Op mijn 'kip zonder kop'-momenten, stel ik de kaarten vijf vragen; voor iedere vraag trek ik één kaart als antwoord:

- Waar sta ik nu?
- Waar wil ik echt heen?

- Wat is een eerste stap?
- Wat mag ik onderweg loslaten?
- Wat mag ik onderweg omarmen?

Raak niet in de war als je het doel niet meteen herkent. De kaarten kunnen je juist het uit zicht geraakte doel achter het doel laten zien. Is het hoger doel achter het organiseren van een geweldig kinderfeestje misschien het bieden van een veilige jeugd aan je kind? Is het doel achter het nastreven van een promotie op je werk misschien financiële zekerheid, of het gebruiken van je talenten? Zicht op een hoger doel geeft vaak de ruimte om te zien dat er meerdere routes zijn. De route die je tot nu gekozen hebt, hoeft niet de enige te zijn. Of sterker nog: de route die je gekozen hebt leidt misschien tot een kortetermijndoel, maar brengt je verder weg van wat je écht wil.

Onthoud dat er geen goed of fout is. De tarotkaarten bieden inzicht en hebben geen oordeel over je keuzes en jouw reis.

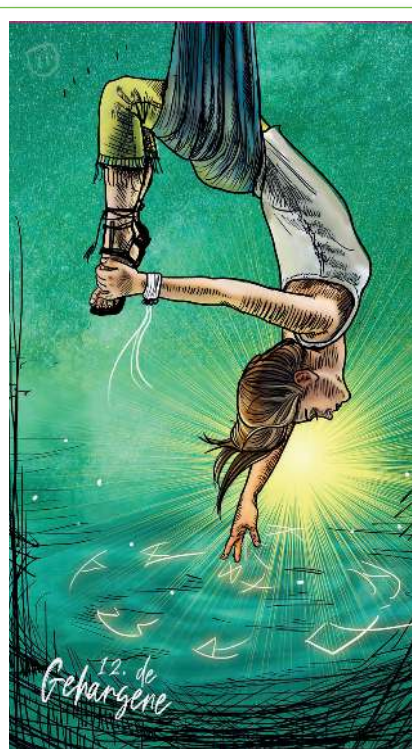


De Vier van Bekers

De Vier van Bekers laat een vrouw zien die gehurkt zit naast drie slordig gestapelde bekers. Een vierde beker wordt haar aangereikt, maar zij ziet deze nog niet. De kaart symboliseert de momenten waarop we niet weten welke kant een situatie of ons leven opgaat. Dit kan voelen als stagnatie, verveling of zelfs uitzichtloosheid, maar vanuit dit soort momenten komt er vaak weer nieuwe inspiratie. Op enig moment krijg je zicht op de nieuwe beker in de vorm van een kans of mogelijkheid.

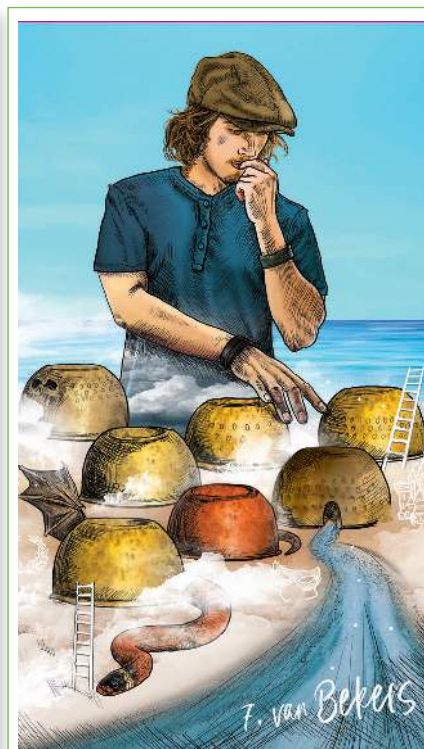
Monique van de Raapkamp geeft [tarotcursussen](#) voor beginners en gevorderden.

Op Instagram en Facebook kun je haar vinden als de Tarot Teacher.
raapkamp@outlook.com



De Gehangene

Kaart 12 van de Grote Arcana is de Gehangene. Je ziet een vrouw hangend in een aerial-yogadoek. Haar positie maakt het onmogelijk om te handelen maar biedt haar wel een uniek perspectief. Deze kaart roept op om op het universum te vertrouwen, een moment stil te staan en meerdere perspectieven op je situatie te onderzoeken. De kaart verschijnt ook vaak in situaties waarin handelen onmogelijk is en je alleen maar kunt observeren. Alle inzichten die je vanuit de observatorrol opdoet kun je later gebruiken wanneer je wel kunt handelen



De Zeven van Bekers

De Zeven van Bekers laat ons een man zien die een tafel vol bekers heeft om uit te kiezen. Zolang hij niet kiest geeft hij geen richting en houdt alle mogelijkheden open. Als hij de mogelijkheden werkelijk wil benutten zal hij prioriteiten moeten stellen en in actie komen. Soms ben je nog niet klaar om een keuze te maken. De keuze kan dan ook zijn om nu nog geen keuze te maken. Benut eerst de pauzeknop om betere keuzes te kunnen maken. Maar, vergeet niet dat de wereld om je heen door draait en dat wanneer jij zelf geen keuze maakt, anderen wellicht keuzes voor jou maken.

 YOGADNA &
CharlotteDuysens.nl
 presenteren:

5 DAGEN
YOGA,
STILTE,
VERBINDING.



Atzaró, Ibiza
Mei / Juni 2026

RECHARGE



Scan voor reservering & meer
info:



Of check & DM ons:
[instagram.com/yogadna.nl](https://www.instagram.com/yogadna.nl)
Wachtlijst sluit 31/12/'25

Dubbele & enkele kamers. Kleine groepen, beperkt plek.



Yoga International online

yoga-international.nu

Op onze website staan inspirerende blogs over yoga, gezondheid, lekker én gezond eten, fijne yoga-houdingen en nog veel meer. Van onze hoofdredacteur, maar ook van gastbloggers, zoals yogadocenten en andere enthousiaste yogi's.

Wil jij hier ook jouw blog plaatsen?
Ga naar yoga-international.nu/contact

Als lezer van onze website en ons magazine kun je ook mooie prijzen winnen. Van gezonde voeding tot kleding en zelfs complete retreats.

Er staan natuurlijk winacties in elk magazine, maar kijk ook eens op onze website onder Lifestyle/ winnen! voor alle winacties voor Yoga International-lezers.

Like onze Facebookpagina



[yogainternationalmagazine](https://www.facebook.com/yogainternationalmagazine)
Volg ons



[@Yoga_Inter](https://twitter.com/Yoga_Inter)



[@yogainternationalmagazine](https://www.instagram.com/yogainternationalmagazine)

Durf te vragen



Ook een vraag over yoga?
yoga-international.nu/durftevragen

Vraag: Tijdens het mediteren gaat mijn hart altijd sneller kloppen, dat maakt me ontzettend onrustig. Doe ik iets verkeerd? Wat gebeurt er eigenlijk?

Antwoord: Allereerst: hartkloppingen kunnen natuurlijk een medische oorzaak hebben, en dan is het belangrijk om dat te laten onderzoeken. Maar meestal is er geen sprake van een serieus lichamelijk probleem. Integendeel: je autonome zenuwstelsel past zich aan en zoekt een nieuwe balans tussen activiteit en ontspanning.

Meditatie doet soms wat onverwachts met je. Je gaat zitten, je wordt stil. En dan denkt je lichaam: *wacht, dit klopt niet*. Stilzitten voelt als gevaar. Activiteit voelt als veiligheid. Dat zit in ons systeem ingebakken. Dus stuurt je autonome zenuwstelsel een klein alarmsignaal: gooi die hartslag omhoog, versnel die ademhaling! Terwijl je rustig op je kussentje zit, schiet je lichaam in de vluchtstand

Het kan ook andersom werken. Je merkt je hartslag ineens op omdat de rest stil is. Geen gedoe, geen afleiding. Alleen dat bonken in je borst. Dat voelt dan intens.

Soms eng.

Je doet niks verkeerd. Het is gewoon je hart. Je kunt je systeem wel een beetje helpen.

Maak je uitademing iets langer dan je inademing. Alsof je zachtjes een raam naar binnen openzet. Adem vier tellen in en zes tellen uit. Dit activeert je nervus vagus, het remsysteem van je lichaam. Focus niet op je hart, maar breng je aandacht naar je buik, je adem, je handen. Geef je hart rust door het geen hoofdrol te geven.

En als het te heftig wordt? Sta op. Beweeg. Meditatie hoeft niet stil te zijn. Wandelen of zelfs koken kan net zo meditatief werken. Je hoeft dit niet te fixen. Maar je mag het wel anders aanpakken.

Laat je hart kloppen. Het weet de weg.

Sandy Karsten is oprichter en hoofddocent van SanaYou YOGAcademy. SanaYou biedt erkende, toegankelijke, moderne en professionele yogaopleidingen. SanaYou legt de nadruk op sterke didactiek en heldere structuur. Voor yogadocenten die stevig willen staan. Op de mat en in hun les. www.sanayou.com

Nummer 1 2026 - lentenummer

Adem je vrij



SPECIAL

LERARENOPLEIDINGEN

8 HOUDINGEN IN BEELD

Yin Twists!



66

yoga international



PORTUGAL

Het ultieme yogaland!

GROENE TARA INSPIREERT

Yin en Aroma therapie



DE RITES VAN BALINEES

PRIESTERES IDA RESI ALI

Meld
je aan!

Dit nummer niet missen... neem een abonnement voor 26 februari 2026!
Abonnement.yogainternational.nu

Het volgende nummer van Yoga International ligt 13 maart 2026 in de winkel



Japans comfortfood

“Echt eten met karakter.”

Ramen is in Japan wat stampot hier is: ultiem comfortfood. Het geheim van een goede ramen? Miso. Maar dan wel de échte. Langzaam gefermenteerd, gemaakt in Japan.

De miso van TerraSana komt van Japanse makers die het vak al generaties lang beheersen. Het proces is allesbehalve snel. Maandenlang rijpt de biologische miso in 100 jaar oude cederhouten vaten. Geen machines, geen haast. Alleen ervaring, geduld en vakmanschap.

Dat proef je. Intens, zout, een tikje zoet en vol umami. Een echte smaakbom. Eén lepel in je ramenbouillon en je snapt waarom Japanners dit zo serieus nemen.

Ramen is lekker. Maar ramen met goede miso? Dat is comfortfood. Met een verhaal.

Eet je glutenvrij?
We got you. Kies uit
3 soorten glutenvrije
ramen.



Bij TerraSana geloven we dat je krijgt wat je geeft. Daarom kiezen we voor biologische en plantaardige voeding, gemaakt in harmonie met de natuur. Niet alleen voor die lekkere smaak en onze gezondheid, maar ook voor de kleine voetafdruk die je achterlaat. Zo heeft onze aarde een mooie toekomst, en kunnen wij samen alle belangrijke momenten blijven vieren.



terrasana.nl

Choose positive!

Vanaf 2026

- Stijlvolle kamers
- Nieuwe badkamers
- En meer nieuws!

*Najaar 2025 gesloten wegens
verbouwing en vernieuwing.*

‘Vernieuwd in vorm,
vertrouwd in essentie.’

the land of now ©
retreat center

thelandofnow.com