



Miranda Beenackers

Yoga

Vanaf februari 2011

Mijn naam is Miranda Beenackers, geboren in 1971. In 2000 ben ik begonnen met het zelf ondergaan van yogalessen, waar ik direct een goed gevoel bij kreeg. De energie, het gevoel dat je lichaam zich aan het verbeteren is en de rust die je hiermee creëert, gaf voor mij de drive om me in 2005 meer te gaan verdiepen in yoga. Yoga biedt een tal aan mogelijkheden, in een zin: "lichaam en geest komen in harmonie". Dit heeft mij doen besluiten om in 2009 een opleiding te gaan volgen tot het geven van Ashtanga-yoga. Eerst om te ontdekken wat het lesgeven in houdt, al snel zag ik in dat het mijn roeping is.

Vanaf september 2010 ben ik begonnen met de eerste groep, nu ruim een maand later zie ik dat de leerlingen al vooruitgang boeken, ze zijn gedreven, niks anders komt er op het tijdstip van de yogales tussen, die anderhalf uur is voor hun. Na de yoga nog een heerlijk kopje yogithee en het resultaat van de les laat niet lang op zich wachten.

Mijn idee is om yoga meer toegankelijk te maken voor iedereen. Niet alleen voor lichaam en geest biedt het voordelen, ook ondersteunt yoga de verdere ontwikkeling bij andere sporten. Ik hoop op mijn manier een steentje bij te dragen aan ieders welzijn.

Waarom yoga?

We leven in een hectisch wereld, met veel drukte, prikkels van buitenaf en stress. Een rustpunt vinden in jezelf is belangrijk om alle druk van buitenaf te kunnen weerstaan en om in balans te blijven.

Yoga maakt dit mogelijk. Yoga maakt lichaam en geest soepel.

Het maakt je sterk en krachtig, je voelt je fitter, je wordt lenig en flexibel, het versnelt de stofwisseling, je valt ervan af. Yoga geeft mentale kracht en balans, gaat stress tegen en brengt je geest tot rust.

Dit is slechts een kleine selectie uit de vele voordelen die het beoefenen van yoga oplevert.

Nieuwsgierig?

Bel voor een gratis proefles of stuur een mailtje aan Mi-Yoga!

T 06- 51925498

E info@mi-yoga.nl

Meer info? Kijk op www.mi-yoga.nl

Vanaf februari yogalessen in de Praktijk van Jef Stevens



Miranda Beenackers

Yoga

Vanaf februari 2011

Mijn naam is Miranda Beenackers, geboren in 1971. In 2000 ben ik begonnen met het zelf ondergaan van yogalessen, waar ik direct een goed gevoel bij kreeg. De energie, het gevoel dat je lichaam zich aan het verbeteren is en de rust die je hiermee creëert, gaf voor mij de drive om me in 2005 meer te gaan verdiepen in yoga. Yoga biedt een tal aan mogelijkheden, in een zin: "lichaam en geest komen in harmonie". Dit heeft mij doen besluiten om in 2009 een opleiding te gaan volgen tot het geven van Ashtanga-yoga. Eerst om te ontdekken wat het lesgeven in houdt, al snel zag ik in dat het mijn roeping is.

Vanaf september 2010 ben ik begonnen met de eerste groep, nu ruim een maand later zie ik dat de leerlingen al vooruitgang boeken, ze zijn gedreven, niks anders komt er op het tijdstip van de yogales tussen, die anderhalf uur is voor hun. Na de yoga nog een heerlijk kopje yogithee en het resultaat van de les laat niet lang op zich wachten.

Mijn idee is om yoga meer toegankelijk te maken voor iedereen. Niet alleen voor lichaam en geest biedt het voordelen, ook ondersteunt yoga de verdere ontwikkeling bij andere sporten. Ik hoop op mijn manier een steentje bij te dragen aan ieders welzijn.

Waarom yoga?

We leven in een hectisch wereld, met veel drukte, prikkels van buitenaf en stress. Een rustpunt vinden in jezelf is belangrijk om alle druk van buitenaf te kunnen weerstaan en om in balans te blijven.

Yoga maakt dit mogelijk. Yoga maakt lichaam en geest soepel.

Het maakt je sterk en krachtig, je voelt je fitter, je wordt lenig en flexibel, het versnelt de stofwisseling, je valt ervan af. Yoga geeft mentale kracht en balans, gaat stress tegen en brengt je geest tot rust.

Dit is slechts een kleine selectie uit de vele voordelen die het beoefenen van yoga oplevert.

Nieuwsgierig?

Bel voor een gratis proefles of stuur een mailtje aan Mi-Yoga!

T 06- 51925498

E info@mi-yoga.nl

Meer info? Kijk op www.mi-yoga.nl

Vanaf februari yogalessen in de Praktijk van Jef Stevens