



Yoga-opleiding Amitabha

Hannet is in september 2017 begonnen met de yoga-opleiding Amitabha, en is nu in de eindfase van het eerste opleidingsjaar.

Wat trok je aan in de opleiding en opleidingsstijl?

Nadat ik besloten had 'iets' meer met Yoga te willen gaan doen heb ik me georiënteerd bij de verschillende yoga-opleidingen.

Bij Amitabha trof ik een heldere en praktische benadering die me meteen aansprak.

Aplomb-Yoga; ik had er nog niet eerder van gehoord, maar bewegingswetenschap als een basis-element trok me zeer aan.

Ik ben niet aan de opleiding begonnen om les te kunnen gaan geven in de toekomst, maar heel af en toe denk ik: 'Dit wil ik overbrengen, dit kan ik anderen toch niet onthouden!'

Wat heb je ervaren in je yoga-beoefening dit eerste jaar?

Ik was op zoek naar een blijvend (en misschien wel groter) effect van wat Yoga me tot nu toe als gewoon cursist had gebracht....

Rust en kracht.

Na een jaar de opleiding gevolgd te hebben kan ik nu al zeggen dat het me beide gebracht heeft... en ik wil meer!!!

Mijn lijf is niet alleen sterker, maar ook is het bewustzijn gegroeid voor wat wel of niet goed is voor mijzelf.

Dat ademhaling zoveel verschil kan maken kon ik me niet voorstellen.

Op welke manier heb je de verdieping ervaren door het beoefenen van yoga in een opleidingsstructuur?

In het eerste jaar komen er 7 thema's met hun eigen oefenblokken aan bod.

Het herhalen van de oefeningen thuis in combinatie met de theoretische voorbereidingen en lessen maakten dat ik ook werkelijk ging ervaren waar en hoe het werkt in mijn lijf.

'Thuiskomen in je eigen lijf'.... Het klinkt allemaal zo zweverig, maar het zegt precies wat ik ervaar!!

Hoe werkt dit door in je dagelijks leven?

Ik ervaar een veel grotere innerlijke rust. Ben me veel bewuster van hoe ik sta en beweeg.

In de auto, tijdens het koken, of in huis aan de poets... het gaat allemaal anders.

En misschien wel nog belangrijker:

Ook niet als een dolle, alles op tijdschema's en vooral niet meer alles op wilskracht.

Alles is milder..... zachter; hoe ik omga met mezelf, maar zeker ook met anderen!

Mijn kinderen zeggen wanneer ik nog wel eens uit mijn vel spring, dat de yoga-mat me roept.....





Is er nog iets anders wat je over je ervaring wilt delen?

Ja! Er is een enorm fijne sfeer binnen Amitabha.

De begeleiding van Maartje is erg persoonlijk, en ik voel me ondersteund.
Dat maakt dat ik voel dat ik mag leren.
Het meteen alles perfect willen moeten doen neemt af!!
Ik verheug me op de komende jaren !

