



**Angelique van Rossum**

"Yoga inspireert mij niet alleen omdat ik er een soepeler, gezonder en sterker lichaam van krijg. Maar ook door de stilte en rust die ik door yoga in mezelf kan vinden. Yoga staat voor mij daarnaast niet alleen voor de verbinding tussen lichaam en geest, maar ook voor het verbinden van mensen.

Toen yoga op mijn pad kwam lag de nadruk eerst op het fysieke deel. Later kwam daar het proces van inzicht, acceptatie en bewustwording bij. Dit gaf mijn leven een andere richting en ging ik mij verdiepen in alle aspecten van yoga. Gedurende deze ontdekkingsreis kwam ik ook in aanraking met mindfulness.

Graag laat ik je tijdens je vakantie de kracht en de diversiteit van yoga ervaren en zal ik afhankelijk van de belangstelling van de gasten ook elementen uit de mindfulness in mijn lessen verwerken.



**Myrna van Kemenade (YD)**

"Yoga voor mij is zoveel meer dan alleen maar de houdingen. Ik wil je graag aanmoedigen om yoga te integreren in je dagelijks leven om zo jouw doel in het leven te vinden en het leven te vieren!

Ik ben oprichter en eigenaar van yogastudio Yogadreams in Zaandam en gecertificeerd Yogadocent. Sinds 2003 geef ik met passie les in Mindfulyoga & meditatie, Ashtanga vinyasa en Stress-relief. Tijdens een reis door Thailand ben ik in contact gekomen met Ashtanga-yoga. Daar dit een weldaad voor mijn lichaam en geest bleek te zijn, ben ik in Nederland op zoek gegaan naar die vorm van yoga, ook wel Power-yoga genoemd. Bij het Dasra-centre in Montfoort heb ik toen met goed gevolg de opleiding tot Power-yoga docent afgerond. Daarna zijn er nog vele andere workshops gevolgd bij o.a. David Swenson, Baron Baptist, Sean Corn, Brian Kest, Lea Lalitha, Claire Missingham, Govinda Kai, Sarah Powers en Gabriella Bozic. Tijdens een Trance Dance retreat in Marrakesh raakte ik in de ban van de stijl van Shiva Rea en heb ik de 200 uur durende opleiding Prana flow energetic vinyasa bij haar gevolgd in Los Angeles. Hierin speelt vrijheid in beweging en muziek een grote rol. Waardoor mijn oude vakgebied dans en muziek naadloos overloopt in mijn huidige werk als yogadocent.

Naast docent ben ik als gecertificeerd Life-Coach aangesloten bij The Life Foundation. Deze organisatie heeft een team van specialisten in huis op het gebied van Spiritualiteit, Gezondheid en Meditatie. Ook geef ik al jaren met veel plezier yogaworkshops aan grote bedrijven zoals Rabobank, Nike, Unilever, Vichy, Aegon en SVB. Dit jaar werk ik sinds lange tijd weer samen met LaContessa in Italië. Samen met andere docenten van Yogadreams verzorg ik een aantal weken de yoga- lessen op hun prachtige landgoed. Een samenwerking waar ik blij mee en trots op ben omdat ook zij staan voor kwaliteit, verdieping en gastvrijheid. En we zo samen onze gasten een heerlijke en inspirerende vakantie kunnen aanbieden die hopelijk nog lang zal naklinken.



**Marga Bon**

“Rond mijn 25ste volgde ik mijn eerste yogales. Bij het wakker worden de daarop volgende dag voelde ik mijn hele lichaam en dacht: "Dit komt nooit meer goed". Uiteindelijk heeft yoga mij alleen maar goeds gebracht, zoals innerlijke rust en vrijheid.

Als yogadocent is het mijn streven om mijn cursisten door middel van de les dichter bij zichzelf te brengen. Ook word er veel aandacht geschonken aan een correcte lichaamshouding met tips hoe deze te integreren in het dagelijks leven. De lessen die ik geef variëren van intensieve poweryoga- tot rustige hatha-yogalessen. Daarbij hou ik vanzelfsprekend zoveel mogelijk rekening met ieders wensen en behoeften.

De yoga en prachtige omgeving van het landgoed zullen je ongetwijfeld helpen om in een diepe staat van bewuste ontspanning te komen, zodat je alles wat je niet nodig hebt los kunt laten en je vrolijk en ontspannen aan de dag kunt beginnen. Ik kijk er naar uit om je (wederom) in Italië te ontmoeten en heet je van harte welkom in mijn lessen!



**Sharon Helthuis**

“Na meer dan 10 jaar met veel enthousiasme les te hebben gegeven in o.a. pilates en spinning werd in 2013 mijn interesse gewekt door yoga. Ik zocht naar meer balans in mijn leven, mede door mijn drukke werkzaamheden als Voedings- en Gewichtconsulente. Door het volgen van de Vinyasa Yoga en Yin Yoga docentenopleiding heb ik mijn grenzen beter leren afbakenen wat gezorgd heeft voor meer harmonie in mijn lichaam en geest.

Vinyasa Yoga is een actieve vorm van yoga waarin je de beweging synchroniseert met je ademhaling. Een Vinyasa les begint met een korte geleide meditatie om tot rust te komen. Daarna volgen er een serie houdingen waarbij de ene houding je voorbereidt op de volgende. Elke les eindigt met een liggende eindmeditatie, waarbij je je volledig kunt ontspannen. Vinyasa yoga kan ervoor zorgen dat nek, schouder en rugklachten die voortkomen uit stress, angst of verdriet verlicht worden en het zorgt voor rust en ontspanning.

De tegenhanger van Vinyasa Yoga is Yin Yoga. Deze yoga vorm is meer meditatief en de houdingen worden langer aangehouden (1-3 minuten) in een zo volledig mogelijke ontspanning. Hierdoor werken ze niet in op je spieren maar juist op je gewrichten en het bindweefsel. De stijl is deels gebaseerd op het traditionele chinese meridiaansysteem, dat ook gebruikt wordt bij acupunctuur. Het doel is de energiebanen in deze weefsels te stimuleren, de bloeddorstroom te bevorderen en meer flexibiliteit te creëren. Er is veel ruimte en tijd om waar te nemen wat er in je lijf gebeurt door steeds weer een diepere laag los te laten, zowel lichamelijk als geestelijk.

Ik geef vaak een combinatie van vinyasa en yin yoga om je de verschillen te laten ervaren waarbij ik mijn uiteindelijke aanbod zal afstemmen op de behoefte van de groep. Mijn lessen bij LaContessa zijn voor iedereen toegankelijk, met of zonder ervaring. Ik kijk er naar uit om je in Italië te ontmoeten!



**Ingrid Groot (YD)**

“Yoga is het leven: veranderlijk en alles inclusief”

De eerste keer dat ik een Yin Yoga les deed was ik verkocht. Ik wist het: dit is het! M'n lichaam voelde het als het ware, ik kon en mocht helemaal ontspannen. Het maakte mijn yoga-ervaring compleet. Ik was al 27 jaar bezig met yoga: lessen, opleidingen, retraites. Het was vooral de actieve – Yang – yoga waar ik kennis mee maakte en waar ik van genoot. De inspanning bood me ontspanning. Yin Yoga deed er nu een schepje bovenop: ik mocht ontspannen door ontspanning.

Een van m'n andere grote passies is reizen. Dat heeft me prachtige ervaringen en inzichten gegeven die hun effect hebben op m'n yoga en coaching. Mijn reizen brachten me onder andere naar Guatemala, waar ik een tijd bij de Maya's leefde en kennis mocht maken met de ongelofelijke kracht van het sjamanisme. De Aboriginals in Australië leerden me over het land en vooral over het stil Zijn. De Maori's in Nieuw-Zeeland hebben me de oerkracht laten zien. De Spanjaarden de passie voor het Flamenco dansen. En de Canadese Indianen hun creativiteit en rituelen. En dit jaar ben ik een week in Italië...ik verheug me erop om je daar te ontmoeten!



**Ingrid van Slooten**

“De nadruk in mijn lessen ligt op Saswitha Yoga, een vorm van Hatha Yoga die uitgaat van de eenheid van lichaam en bewustzijn, waarbij adem de verbinding vormt. Kenmerkend voor Saswitha Yoga is de manier waarop je je adem gebruikt, namelijk als middel om die verbinding in jezelf te ervaren. Door het uitvoeren van yoga houdingen en daarbij bewust te ademen kom je in je lijf en krijg je rust in je hoofd.

Mijn lessen bevatten een evenwichtige verdeling tussen staande, zittende en liggende houdingen. De klassieke yoga asana's (houdingen) voer je in eerste instantie dynamisch uit en zijn bedoeld als voorbereiding op de statische houding. Waarbij je adem de dragende kracht is in elke beweging. Door je te concentreren op je adem ontstaat er een meditatieve aandacht die leidt tot verstillend en bewustwording van jezelf.

Alle bewegingsmogelijkheden van de wervelkolom en gewrichten zullen gedurende de week aan bod komen. Waarbij we in elke oefening zoeken naar de balans tussen ontspanning en kracht. De oefeningen variëren van subtiel tot uitdagend en kunnen aangepast worden aan ieders wensen en mogelijkheden. Naast Saswitha Yoga zal ik ook elementen uit *Sivananda Yoga* en *Yin Yoga* in mijn lessen gebruiken.

Heb je behoefte aan rust in het drukke leven van alledag? Dan weet ik zeker dat je tijdens deze vakantie aan het goede adres bent!”



**Marie-Anne Brands**

"Twee burn-outs waren er voor nodig voordat ik me ten volle realiseerde dat het, in het leven, nodig is eerst voor jezelf te zorgen voordat je er voor anderen (werk, liefde, familie en vriendschap) kan zijn. En, dat zelfzorg dus niet egoïstisch is, integendeel. Yoga, stilte, meditatie, ademhaling en in de natuur zijn helpen mij hier bij. Intentie is daarbij een belangrijke sleutel. Van yoga als 'sport' naar yoga als middel om te ontdekken hoe het met mij is. Deze uitspraak van *Bernie Clark* inspireert mij; "*We don't use our body to get into a pose, we use the pose to get into our body.*"

Na jarenlang allerlei vormen van yoga beoefend te hebben ontdekte ik yin yoga. Een langzamere, meer meditatieve vorm van yoga waarbij je langer in dezelfde houding blijft (3 - 5 minuten). Fysiek gezien stretch je je bindweefsel in plaats van je spieren (zoals bij snellere vormen van yoga en eigenlijk iedere andere sport).

Dit zorgt zowel voor meer stevigheid als voor meer soepelheid in je hele lichaam. Het geeft je ruimte. Ruimte bijvoorbeeld om te ontspannen, te ademen.

En ook om te voelen hoe het nu met je is, fysiek en mentaal. Het is een heel toegankelijke yoga vorm. Je vindt in iedere houding jouw manier. Het gaat niet om het perfecte plaatje, maar om het voelen van je lijf en het ontdekken wat er te ontdekken valt.

De yoga-studio van LaContessa in de Italiaanse bergen is een prachtige plek om jezelf te verwennen met aandacht voor jezelf. In oktober doen we dat met behulp van yin yoga. Ik zie je heel graag daar."

### **Lies Schuring (YD)**

"Keer terug naar de eenvoud en het echte, wil weinig en begeer niet veel."

Bewegen is een grote liefde in mijn leven; na de Dansacademie in Arnhem (1984) heb ik bij diverse moderne gezelschappen gedanst in binnen- en buitenland. In 1990 kwam ik in aanraking met Cesartherapie, Mensendieck en Feldenkrais, heel helend voor een danser, maar het was het niet helemaal voor mij totdat ik mijn eerste yogales deed in Zaandam bij Rita van der Wulp. Alles viel op zijn plek, hier wilde ik mee verder. De meditatie, de adem- halingsoefeningen en de houdingen voelden als vanzelfsprekend. In 2011 heb ik de 3 jarige Vijñana Docentenopleiding afgerond bij Teresa Caldes.

Ik leer elke dag weer hoe je ervoor kunt zorgen dat er een samenwerking mogelijk is tussen geest (meditatie) ademhaling (pranayama) en lichaam (asana) en dat yoga geen pijn doet als je vanuit een diepe ontspanning beweegt. Vanuit de natuur eigenlijk, door los te laten.



**Karin Schmidt**

"Tijdens mijn lessen wil ik ook dit jaar weer iedereen graag kennis laten maken met twee yogastijlen die elkaar complementeren: Yin en Yang.

In het Yin deel van de les gaat het vooral om het loslaten van de spierspanning en om het dieper gelegen bindweefsel te stimuleren. Dit heeft o.a. een positief effect op de gewrichten. De passieve Yin houdingen (asana's) worden voor enkele minuten aangehouden, wat tevens kan zorgen voor een mentale uitdaging.

Bij de actieve Yang houdingen werken we er juist aan om het lichaam sterker en soepeler te maken. Bewustzijn en de ademhaling zijn de belangrijkste aspecten bij een yogales, niet het zo ver mogelijk in een houding kunnen komen. Mijn lessen zijn down-to-earth en ik geef vaak intuïtief les: kijken wat er op het moment (nodig) is, waardoor iedere les weer anders is. We sluiten de les wel altijd af met een heerlijke eindontspanning.

Doordat ik verschillende opties geef om de asana's uit te voeren, zijn de lessen geschikt voor mensen met en zonder yoga-ervaring. Graag deel ik mijn kennis van yoga en de yogafilosofie met je tijdens je yogavakantie in Italië! Namasté, Karin



**Roos Roeleveld**

'Roos is altijd bezig met bewegingsspelletjes', zeiden mijn ouders over me, als kind al hield ik van lichamelijke uitdaging. Ik kon heel goed hoela-hoepen, 'arabieren', de radslag en een bruggetje. Als ik iets nog niet kon dan was ik er gek op om iets zo lang te oefenen tot dat ik het beheerste met mijn lijf. Pas veel later in mijn leven heb ik, tot mijn grote plezier, yoga geleerd. In Yoga leerde ik om minder perfectionistisch te zijn. Best belangrijk voor iemand die gewend is om veel te streven. In Yoga kon ik leren loslaten en compassie voor mezelf te hebben.

In een yogales kom je in contact met je lichaam en leer je simpelweg te ervaren; je neemt afstand van je gedachten. Je focus neemt toe en de aandacht keert naar binnen. Je ervaart jezelf op een niet denkende manier, waardoor je mentale en fysieke struggles vriendelijker opmerkt. Ze komen in een ander licht te staan. Deze bewustwording en veranderende houding neem je mee in je dagelijkse leven. Mijn yogaleraar Johan Noorloos blijft altijd herhalen: 'De yogales begint pas écht als je van de mat afstapt.'

Yoga versterkt je fysieke lichaam en brengt daarnaast ruimte en ontspanning. Hierdoor ga je rustig en diep ademen; de levensenergie, 'prana' gaat stromen. Klinkt ingewikkeld? Ik beloof je: het is eenvoudig! Het is onze natuurlijke manier van ademen die we soms in alle drukte om ons heen zijn vergeten. Met een diepe rustige ademhaling kalmeren we ons zenuwstelsel waardoor we innerlijke rust en stilte in onszelf ervaren.

Door op de ademstroom te bewegen houden geest, adem en lichaam zich zo met elkaar bezig, dat daarnaast ruimte ontstaat voor...tja voor wat? Dat kun je na enige oefening ervaren. Het wordt wel omschreven als 'flow' ; je raakt in contact met iets dat groter is dan jezelf. Yoga wordt een meditatie in beweging.

Dit leer ik jou ervaren als je mijn yogi of yogini bent, wanneer je les volgt in de prachtige houten yogashala van LaContessa op landgoed Maso Michei.

De yogastijl die ik gebruik is Vinyasa. Een vorm waarbij je van houding naar houding beweegt op het ritme van je ademstroom. Meestal zijn in yogascholen de Vinyasa lessen het meest inspannend, maar er zijn ook rustigere Vinyasavormen zoals Gentle Flow en Slow Flow. Hier zal ik de week mee starten; een fijne vorm voor zowel beginnende als de wat meer gevorderde yogi's. Ik zal afstemmen op de groep en aanpassingen en opties geven zodat de lessen voor iedereen passend zijn. Namasté!



**Lonneke de Best (YD)**

“Waarheen je ook gaat, ga met je hele hart!”

Toch wel na jaren zoekende naar wat bij me past, heb ik een opleiding voor energetisch begeleider gevolgd en vervolgens de Yin yoga docentenopleiding. Dit in combinatie met mediteren bracht mij dicht bij mezelf. Yogadreams was altijd al een fijne plek om te komen en toen er een vacature voor host vrij kwam, heb ik daar meteen vol enthousiasme op gereageerd. Dat voelde als een echte JA.

Inmiddels ben ik naast docent ook manager van de studio bij Yogadreams, en die combinatie voelt super goed. De warmte van het pand en de mensen vind ik het mooiste. Ik geniet ervan om mensen helemaal relaxed, ontspannen, of juist energiek, uit een les te zien komen. En de verhalen van mensen te horen maakt dat ik me vaak dankbaar voel. Mooi ook om de verandering bij mensen te zien, en hoe ze profiteren van het beoefenen van Yoga. Dat gevoel zou ik ook graag met jou willen delen. Dus wat mij betreft heel graag tot ziens op een yogavakantie op landgoed Maso Michei!



### **Harmke Bekkema**

"Yoga brengt mij sthira sukham. Zoals in de yoga Sutra's beschreven een comfortabel en stabiele houding en leven. Sinds mijn studententijd beoefen ik yoga. Ik deed in 2011 de Vinyasa Teacher Training bij Yogamoves. Vanaf die tijd heb ik gestudeerd bij onder andere Max Strom, Doug Keller, Mark Stephens, Shirley Woods, José Groot en Orit Sen-Gupta.

Yoga is een pad voor het leven. Als een lotus komt er elke keer een nieuwe laag tot bloei. Dit geef ik met liefde door aan mijn studenten. Mijn stijl is hatha yoga met veel aandacht voor de uitvoering van de houdingen en de ademhaling. De principes die ik hierbij toepas zijn anker (een stevige basis vanuit de voeten en de onderbuik), aandacht (wat is de intentie waarmee je oefent, wat dient zich aan tijdens het oefenen en sta je daar open voor) en adem (hoe je ademt zo leef je).

Yoga is één- worden van lijf, hoofd & hart en we zijn daarin elke dag weer een beginner. De ene dag werkt het lijf niet mee, de andere dag het hoofd en dan weer het hart. Op de mooie dagen lijkt alles te kloppen of ervaar je dat er wat heelt. Altijd nieuwsgierig maak ik verbinding met studenten en begeleid ze van daaruit om ze bewust te maken van de potentie van hun lijf, hoofd en hart. In de inspirerende omgeving van het landgoed van LaContessa, middenin de natuur, werkt de yoga nog dieper door. Ik wens jou een vakantie vol bezinning, ruimte en innerlijke groei en bovenal ontspanning & genieten."