

## OVER MIJZELF

Ik ben al 40 jaar gelukkig getrouwd met Kees. Wij hebben 2 kinderen en 2 kleinkinderen. Ik hou van koken en van muziek maken (kirtan) en geef ook met veel plezier massages.

Ik beoefen hatha yoga sinds 1978.

Mijn eerst yoga ervaring had ik in een verpleeghuis waar ik werkte als verpleegkundige. Daar gaf de maatschappelijk werkster, die ook yogadocent was les (Willemijn Hurford). Ik ben daarna altijd yoga blijven doen. Jarenlang ging ik een keer in de week naar les en deed er verder niet veel mee.

Na 30 jaar in de zorg als verpleegkundige en als leidinggevende te hebben gewerkt ben ik in 2004 arbeidsongeschikt geworden door een burnout. Daarna heb ik de kracht van yoga pas echt ontdekt, doordat yoga me er weer bovenop heeft geholpen.

Enthousiast door het goede effect van dagelijkse yogabeoefening ben ik een 4 jarige beroepsopleiding voor hatha yogadocent gaan volgen op de Yoga Academie te Amsterdam. Vanaf 2007 geef ik les in Hoorn en in Oosthuizen.

Mijn lessen zijn rustig met veel tijd voor bewustwording. Ik gebruik veel vloeiende series in mijn lessen, die gedaan worden op het ritme van de adem. Aan het eind van de les is er een ontspanning van 15 minuten. Ik zing altijd de mantra Brahma anandam uit de Guru Gita, die ik van Gerold Guthman heb geleerd. Hij was een van mijn leraren op de Yoga Academie.

Ik ben lid van de Vereniging Yogadocenten Nederland; aangesloten bij de Europese Yoga Unie en lid van de Yoga Federatie van de Nederlandstaligen in België.

Ik ben ingeschreven in de Kamer van Koophandel onder nummer 37156400 onder de naam Yogahoorn.

Vanaf 2005 was ik bestuurslid bij de Stichting Hatha Yoga en Vedanta. Ook gaf ik les voor de Stichting op vrijdagavond. In 2013 is de Stichting opgeheven en zijn de docenten zelfstandig verder gegaan.

Ik heb vele bijscholingen gedaan o.a. in Ayurveda, Yoga voor vrouwen in de overgang (Mieke de Bock), vitaal in de overgang Gonnie van de Lang, Structurele Yoga Therapy, Ayurveda Yoga Therapy en Tantra (Mukunda Stiles), Yoga en Klank en Ayurvedische yogatherapie (Klaas Jan van Velzen), reinigende technieken uit yoga en ayurveda Shatkarma, Shanka prakshalana Marilou Hermens, Basiskracht (bekken) (Marijke Ludwig) en Raja Yoga zomerlessen bij Aafke de Geus.

Ook heb ik enkele jaren andere vormen van yoga beoefend zoals Dru Yoga en Tibetaanse Yoga, Tai Chi. Jarenlang heb ik gemediteerd volgens de Zazen methode.

Tussen mei 2007 en februari 2010 volgde ik workshops structurele yoga therapy en yoga en ayurveda en tantra bij Mukunda Stiles, die gedurende 2 jaar mijn spirituele mentor was.

Vanaf augustus 2010 tot november 2011 was ik leerling van André Riehl. Ik volgde Nidra yoga workshops, Mantra Sadhana en Prana Kriya Yoga bij hem in Luxemburg, Frankrijk, Zwitserland en India.

Altijd leerling gebleven, volg ik op dit moment een 5 jarige opleiding aan de vormingsschool voor yogaleraren in Mechelen in België bij Atma Muni [yoganiketan.be](http://yoganiketan.be)

Ik ben vele malen in India geweest en verzorg ook reizen naar Rishikesh of het Himalaya gebergte.

Ik kijk er naar uit om jou ook te ontmoeten.

Warme groet, Louise