

Sandy Karsten van SanaYouYOGA



Bio

Sandy Karsten, E-RYT

11 maart 1971, Zwolle

o.a. opgeleid bij Critical Alignment Instituut, Bivag/NewHealthCenter, Solstice-Mexico, Saswitha, StillnessinYoga, Dasra Center

»»» Hoe zou je jouw yogaschool omschrijven?

Eigentijds, toegankelijk, licht en nuchter. Met veel persoonlijke aandacht voor de leerlingen.

»»» Waarom ben jij zelf met yoga begonnen?

Nou, het is bijna een cliché, maar eind jaren '90 was ik hoofd project management bij een multimedia bedrijf in Amsterdam. Een 'belangrijke baan', een 'snel leven'; deadlines, hectiek, stress. Daar leefde ik voor. Toch kreeg ik toen de behoefte om hieraan wat tegenwicht te bieden, waarop ik destijds ben gestart met Poweryoga.

»»» Heb je een favoriete yogastijl(en)?

Jazeker! Critical Alignment Yoga én Yin Yoga; ook nog eens heel complementair aan elkaar. Critical Alignment is praktisch en eigentijds, je lijnt het lichaam zo uit dat spanning kan wegvallen. Het geeft ook verlichting bij rug-,

nek- en schouderklachten en verbetert je houding.

Yin Yoga als tegenhanger van alle Yang in mijn leven. Het brengt me verstillend en verdieping, zowel op fysiek, mentaal als energetisch vlak.

»»» Wat betekent lesgeven voor je?

Ik vind het geweldig om mensen te begeleiden op hun individuele yogapad. Iedereen doet yoga tenslotte om zijn/haar eigen reden: fysieke klachten, stress of gewoon lekker met je lijf bezig willen zijn. Het is fijn om te kunnen bijdragen aan het 'verbeteren' van hoe iemand zich voelt.

»»» Wat biedt jouw yogaschool nog meer behalve yogalessen?

Naast de wekelijkse lessen in Zwolle, bieden we door Yoga Alliance en CRKBO erkende Teachertrainingen (RYT200) 'Flow, Alignment & Yin Yoga' aan. Ook diverse bijscholingen en advanced studies (CE50).

Daarnaast organiseren we jaarlijks diverse Yogareizen in binnen- en buitenland en werken we samen met (inter)nationale gastdocenten om bijzondere workshops aan te bieden.

Praktische info

SanaYouYOGA

Rozenstraat 2-a, 8012 DW in Zwolle

www.sanayou.com

info@sanayou.com

Yogastijlen: Critical Alignment Yoga & Therapie, Yin Yoga, Medical Yoga, Vinyasa Flow, Restorative Yoga, Ashtanga Yoga, Hatha Yoga.

Extra's: Teachertrainingen, Yogavakanties en Workshops

Meer informatie:

www.sanayou.com