



In 2011 begon ze met een yogaschool in Heerde. Vijf jaar later kwam Zwolle erbij. Inmiddels is SanaYouYOGA uitgegroeid tot een yogaschool met nationale bekendheid en internationale activiteiten. Op de vraag hoe de situatie is over vijf jaar, antwoordt eigenaresse Sandy Karsten: 'Dan hoop ik dat ik nog steeds goedlopende yogastudio's heb. Eigenlijk ben ik heel erg blij zoals het nu gaat.'

'VOOR IEDEREEN IS EEN VORM VAN YOGA TE VINDEN'

TEKST ERIK RIEMENS FOTOGRAFIE RUUD PLOEG

Dat betekent niet dat de Zwolse Sandy ('Ik ben een echte Zwollenaar') niet vol ambities, plannen en ideeën zit. 'Wat ik belangrijk vind, is dat ik een kwalitatief goede yogaschool heb. Ik wil de dingen goed doen. Dat betekent ook dat ik zelf constant bezig ben met bijscholingen. In yoga ben je namelijk nooit uitgeleerd. Daarnaast vind ik het doorgeven van mijn kennis en ervaring fantastisch. Zo ga ik volgend jaar in Mexico, een Yin Yoga docentenopleiding geven.'

'Eind jaren negentig ben ik begonnen met het beoefenen van yoga en enkele jaren daarna met het geven van freelance yogalessen. Dat lesgeven blijf ik zeker ook doen, maar ik ga mij na verloop van tijd wel steeds meer richten op het opleiden van docenten en het geven van speciale workshops. Wat ik heel graag wil is het team verder uitbouwen met bovengemiddelde yogadocenten.'

OPLEIDINGSCENTRUM

Wie haar informatieve website (sanayou.com) bekijkt, ziet naast het grote lesaanbod, inderdaad een flink aantal medewerkers die zowel lesgeeft in Heerde als in Zwolle. 'Daarnaast ben ik ook een opleidingscentrum. Dat vind ik een leuke ontwikkeling. In yogaland worden heel veel docentenopleidingen aangeboden, die vaak dertien in een dozijn zijn en zich richten op één vorm van yoga. Ik heb een 200-uur opleiding samengesteld die zich onderscheidt. Dat komt omdat hierin drie yogastromingen aan de orde komen, die erg complementair aan elkaar zijn. Deze bieden we aan in samenwerking met Start2Move, ook uit Zwolle. De aanmeldingen lopen heel goed.'

Naast lesgeven, doceren en bijscholen, houdt Sandy zich tevens bezig met het organiseren van yogareizen in Europa, maar ook op Bali en in Mexico. 'Ik organiseer er ongeveer vier of vijf per jaar. Die reizen zitten helemaal vol. Wat ik belangrijk vind, is dat zo'n reis ook een gevoel van vakantie moet uitstralen. We bieden wel zo'n twintig lesuren aan diverse yogalessen aan, maar iedereen bepaalt zelf waaraan hij of zij mee wil doen. Volgend jaar zijn er weer yogavakanties naar Ibiza en Italië gepland. Ik wil mij in de nabije toekomst dan ook meer gaan richten op Europa.'

EIGENTIJD

Dichterbij huis, aan de Rozenstraat in Assendorp om precies te zijn, weten de klanten SanaYouYOGA inmiddels goed te vinden. 'We zijn onder meer gespecialiseerd in Critical Alignment. Dat is een praktische en eigentijdse vorm van yoga, waarbij je het lichaam zo uitlijnt dat fysieke spanning wegvalt. Dat heeft ook weer een positief effect op het mentale welzijn.' Diezelfde principes zie je ook tijdens de therapielessen bij rug-, nek- en schouderklachten: de zogenaamde Medical Yoga.

BEDRIJFSARTSEN

'Met Critical Alignment Yoga, ben ik zeven jaar geleden begonnen in Heerde en ik merkte dat ik voorzag in een behoefte. Dat had ook te maken met bedrijfsartsen en therapeuten die hun patiënten vaak aanraden om Critical Alignment Yoga te doen. Alleen dat had je hier nog niet in de regio. Mensen uit de omgeving Zutphen, Apeldoorn en Zwolle wisten mij toen te vinden en volgden hun lessen bij mij. Een lang gekoesterde wens van mij als Zwollenaar was een pand in Zwolle. Zo ben ik hier terecht gekomen.'

'Je ziet in de stad relatief veel eenpitters die yogalessen geven, maar weinig echte yogastudio's. Ook in een sportschool wordt een standaardvorm van yoga aangeboden. Dat kun je daar prima doen als kennismaking met yoga. Heb je behoefte aan verdieping, dan komen klanten vanzelf uit bij een goede yogastudio.'

DIVERSE YOGASTIJLEN

Klanten kunnen bij SanaYouYOGA dus terecht voor diverse yogastijlen. Van het meer technische Critical Alignment Yoga en Medical Yoga, tot de wat rustiger vormen zoals Yin en Restorative Yoga (herstellend), maar ook voor yoga in de vroege ochtend en de wat meer dynamische vormen zoals Kundalini en Vinyasa Flow. 'Je ziet dat het klantenbestand verjongt. De samenstelling van deelnemers varieert van zeventien jaar tot over de zeventig. Ik krijg hier ook steeds meer mannen en tieners. Voor iedereen is namelijk een vorm van yoga te vinden, waarbij ik niet zeg dat yoga overal een oplossing voor biedt.'



TEGENWICHT

'Het denken dat yoga alleen maar voor vrouwen, lenige mensen of iets spiritueels is, is niet meer van deze tijd. Mijn klanten van jong tot oud willen zich fysiek en mentaal beter voelen, waarbij ontspanning een neveneffect is. Zelf had ik dat ook toen ik aan yoga ging doen. Ik had een drukke baan als projectmanager en had behoefte aan tegenwicht. In al die jaren is die gedachte eigenlijk niet veranderd. Alleen vind ik het geweldig om nu zelf mensen helpen om zich beter te voelen.' /