

# Sandy Karsten van SanaYouYOGA



## Bio

Sandy Karsten, E-RYT 200  
11 maart 1971, Zwolle  
o.a. opgeleid bij Critical  
Alignment Instituut, Saswitha,  
Solstice-Mexico, Bivag/  
NewHealthCenter, Dasra Center,  
StillnessinYoga

## »»» Hoe zou je jouw yogascholen omschrijven?

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

## »»» 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 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 verstilling 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 en Heerde, organiseren we jaarlijks diverse Yogareizen in het buitenland.

Ook geven we Teachertrainingen: 200 hr Flow, Alignment & Yin Yoga, maar ook diverse losse modules. En workshops met gastdocenten uit binnen- en buitenland.

---

## Waar vind je ons?

SanaYouYOGA  
- Rozenstraat 2-a, 8012 DW in Zwolle  
- Molenweg 38-a, 8181 BJ in Heerde

[info@sanayou.com](mailto:info@sanayou.com)

**Yogastijlen:** Critical Alignment, Yin Yoga, Medical Yoga, Vinyasa Flow, Restorative Yoga, Kundalini Yoga, Hatha Yoga.

**Extra's:** Yogavakanties, Teachertrainingen en Workshops

**Meer informatie:** [www.sanayou.com](http://www.sanayou.com)