

# Sandy Karsten van SanaYouYOGA



Foto Antoine Schemkes



**Bio:** Sandy Karsten, E-RYT 200  
11 maart 1971, Zwolle  
o.a. opgeleid bij Critical Alignment  
instituut, Saswitha, Solsitce-Mexico,  
Bivag/Newhealthcenter, Dasra Center,  
StilnessinYoga

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

Eigentijds, toegankelijk, licht en nuchter. Met veel persoonlijke aandacht voor de deelnemers en de nadruk op educatie. Naast het geven van lessen, leiden we ook nieuwe docenten op.

## »»» Welke rol speelt yoga in jouw persoonlijke leven?

Eind jaren '90 ontdekte ik Poweryoga als tegenhanger van mijn hectische, drukke leven. Sinds we opleidingen zijn gaan geven, is de hectiek weer terug in mijn leven. In de yoga vind ik nog steeds mijn rust. Het brengt me verstillen en verdieping, zowel op fysiek, mentaal als energetisch vlak.

## »»» Heb je een favoriete yogastijl?

Jazeker! Critical Alignment Yoga en Yin Yoga. Deze twee stijlen vullen

elkaar mooi aan. 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 verbeteren van je houding. Yin Yoga als tegen-hanger van alle Yang in mijn leven.

## »»» Wat betekent het 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 de yogalessen?

Naast de wekelijkse lessen in

Zwolle, bieden we drie erkende 200-uurs opleidingen aan, Yin Yoga, Flow & Alignment (Yang) en Yin & Yang Yoga. Daarnaast hebben we ook losse verdiepingmodules. En we organiseren jaarlijks yogareizen naar het buitenland.

## Praktische info:

SanaYouYOGA  
Rozenstraat 2-a, 8012 DW Zwolle  
[info@sanayou.com](mailto:info@sanayou.com)

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

**Extra's:** RYT-200 Teachertrainingen, Yogavakanties en Workshops

## Meer informatie:

[www.sanayou.com](http://www.sanayou.com)