



1 Wat is yoga in jouw ogen?

'Tot ongeveer twaalf jaar geleden ging het grootste deel van mijn aandacht naar het denken. Ik raakte de verbinding met mijn lichaam langzaam kwijt. Door yoga kan ik weer in alle delen van mijn lijf wonen en kan ik de rust vinden om handelen en denken onder de loep te nemen. Dat geeft me inzicht in mijn aannames en mijn automatismen. Daardoor kan ik af en toe een pauze inbouwen voordat ik reageer. Voor mij is dat yoga.'

2 Wat is de grootste uitdaging op jouw yogapad?

'Lichamelijk ongemak. Bij mij ging het minder makkelijk dan dat het bij anderen oogt. En alsof het universum ermee speelde, hadden de deelnemers aan mijn eerste lessen zoveel lichamelijke uitdagingen waardoor het lesgeven een hele kluit was. Dit heeft er wel toe geleid dat ik de afgelopen jaren op zoek ben gegaan naar een stevig anatomisch kader waarbinnen ik mijn lessen en eigen beoefening steeds verder vormgeef. Soms leidt dat ook echt tot verdere verdieping, zoals bijvoorbeeld in yoga voor de bekkenbodem waarin ik mij steeds verder specialiseer.'



Foto Kristel van Herpt

Gouden yogatip:
*'Inzicht geeft autonomie
in handelen en denken'*

Janine Himpers

3 Wat motiveert je om yogales te geven?

'Ik merk dat veel mensen bij ongemak geneigd zijn om de oplossing buiten zichzelf te zoeken. Door uit te nodigen om zelfonderzoek te doen en steeds beter te begrijpen waar dat vandaan komt (of dat nou lichamelijk of geestelijk is) krijgen mensen inzicht. Als ik hen dan handvatten kan bieden om daarmee om te gaan, kunnen zij de autonomie weer terugpakken. Ik vind het prachtig als ik zo een klein stukje mee mag lopen met iemand.' ❀

Korte bio:

Naam Janine Himpers

Geboren te Heerlen

Naam studio Stralen Yoga Centrum

Locatie Drongelen (Noord-Brabant)

Opleidingen Hatha, Yin en Critical Alignment Yoga, Pranayama, meditatie, Adem & Ontspanning

Specialisatie

Bekkenbodemyoga

Favoriete asana *Siddhasana*

stralency.nl

info@stralency.nl