



Locatie stadseiland
Sfeer serene
Les divers

Stiltetempel

'We zijn steeds meer bezig met de filosofie van yoga,' vertelt oprichter Wessel, terugblikkend op het tienjarig bestaan van Delight Yoga. De nieuwe studio op Prinseneiland – een oase van rust in hartje Amsterdam – sluit daar helemaal bij aan. Naast verschillende yogalessen geven ze hier ook satsang en meditatie. Het voelt haast als een stiltetempel.

Delight Yoga Prinseneiland • Prinseneiland 20G, Amsterdam • delightyoga.com



Delight Yoga geeft 5 tienrittenkaarten weg! Kijk op yogaonline.nl/win



Locatie oude melkfabriek
Sfeer beachy
Les divers

STRANDSFEERTJE

YogaSeeds zit tegenwoordig in een voormalige melkfabriek in Scheveningen met een echt strand-sfeertje. Voor Barbara, een van de eigenaressen, hebben yoga en surfen veel gemeen. 'De beachvibe in onze studio staat voor vrijheid, verbinding met de natuur, ruimte, fun en je lekker voelen – precies wat we met yoga willen bereiken.' Verschillende yogavormen, yoga op het strand, Bootcamp & yoga: het kan hier allemaal. Voor SUP yoga kijken ze uit naar het Westbroekpark.

YogaSeeds • Maaswijkstraat 24D, Scheveningen • yogaseeds.nl



Indoor kamperen

Gent heeft er een leuke stek bij: Treck Hostel, een geinige indoor camping met tenten en caravans en een barretje. De yogalessen maken het allemaal nóg fijner. Yogini Charlotte: 'Op vakantie wil je graag een relaxed gevoel. Hoe ideaal is het dan als je een yogales kunt meepikken?' Iedereen is welkom, wat een leuke mix oplevert van toeristen en locals.

Treck Hostel • Groendreef 51, Gent • treckhostel.be



Locatie hostel
Sfeer spontaan
Les Vinyasa Flow en Yin



Locatie historisch stadje
Sfeer open
Les divers

Life changing

Edith, eigenaresse van Mijn Yoga Studio in Voorburg, gaf jarenlang heftige work-outlessen. Tot ze in 2000 borstkanker kreeg. 'Ik dacht: ik ga dood. Het vertrouwen in mijn lichaam was weg. Aerobics is leuk, het geeft je een strak lijf, maar ook een strakke geest.' Ze moest abrupt stoppen met lesgeven vanwege elf borstreconstructieoperaties. Via yoga verschoof haar focus van lichaam naar geest, naar wat ze voelt, wat ze wil. 'Ik vind het mooi dat yoga niet alleen energie verbrandt maar juist ook geeft.' Van Manju Jois en Robert Boustany leerde ik dat yoga vooral leuk moet zijn. Het leven is al serieus genoeg!'

Mijn Yoga Studio • Zwarte Pad 2, Voorburg • mijn yogastudio.nl

TEKST Linda Korsten **BEELD (OMSHIVA):** Frank Brandwijk

THUISKOMEN

De donkere kleuren van yogastudio OmShiva zou je misschien niet zo gauw verwachten in het hart van beachdorp Bergen. Maar eigenaresse Evelyn baant haar eigen weg en wil juist een liefdevolle, warme sfeer creëren. Persoonlijke aandacht staat centraal en er zijn veel vernieuwende lessen en workshops. Zo geeft Jasper Kok (zie interview in ons vorige nummer) vanaf 22 oktober een Kundalini 40-daagse (Sadhana). Iedere dag van 6.00-7.30 uur beoefen je de spirituele discipline van de Kundalini Yogi's, met meditatie, yoga en chanten om je lichaam te reinigen.

OmShiva • Dorpsstraat 3a, Bergen • omshiva.nl



Locatie stranddorp
Sfeer warm
Les divers



OmShiva geeft 5 tienrittenkaarten weg! Kijk op yogaonline.nl/win