

Terug in je kracht met Trauma Sensitive Yoga

Toen Esther van der Sande in Australië in aanraking kwam met Trauma Sensitive Yoga, werd ze meteen gegrepen door de kracht van deze bijzondere vorm van yoga.

Ze volgde de opleiding bij pionier David Emerson en is inmiddels al 5 jaar gecertificeerd Trauma Sensitive Yoga Facilitator (de eerste in Nederland).

“IK HELP
MENSEN OM
ZICHZELF TE
HELPEN”

“Trauma sensitive yoga is specifiek ontwikkeld voor mensen met een posttraumatische stressstoornis of mensen met een zogenaamd ontwikkelings- en complex trauma als gevolg van langdurige blootstelling aan traumatische ervaringen binnen het gezin of binnen een relatie”, vertelt Esther, oorspronkelijk counselor en psychotherapeut, gedreven. “Zij krijgen op een bepaald moment in hun leven vaak last van stress gerelateerde klachten, angsten en depressie.”

Losmaken wat vast zit “Trauma sensitive yoga kan helpen de klachten te verminderen. Het lichaam onthoudt alle ervaringen die we ooit in ons leven hebben opgedaan. Door 1-op-1 of in kleine groepjes eenvoudige yoga en ademhalingsoefeningen te doen, kom je langzaam maar zeker weer in contact met je lichaam en je omgeving, en komen emoties los die heel lang vast hebben gezeten. Dat kan behoorlijk overweldigend zijn.”

Zonder woorden “Ik doe mijn best om een veilige omgeving te creëren. We doen de oefeningen samen, zonder aanraken en zonder dat er gesproken hoeft te worden. Gedurende de sessies nodig ik uit om keuzes te maken, juist omdat mensen in een situatie hebben gezeten waarin ze die mogelijkheid niet hadden. Naarmate ze weer leren voelen, gaan ze ook betere, gezondere keuzes maken voor zichzelf. Ik zie hen gewoon opbloeien tijdens de sessies, het is mooi om mensen weer in hun kracht te kunnen zetten.”

Trauma Sensitive Yoga Nederland | Haarlem/Amsterdam
06-11485057 | info@traumasensitiveyoganederland.com
www.traumasensitiveyoganederland.com

Workshops Als oprichter van Trauma Sensitive Yoga Nederland leidt Esther ook anderen op in de trainingsmethode. “Ik geef regelmatig workshops. In september hebben we met veel succes een uitverkochte workshop gehouden.”

“De eerstvolgende staat op vrijdag 1, zaterdag 2 en zondag 3 maart 2019 op het programma. Hoe meer mensen we kunnen helpen, hoe beter.”

