

Het begin is er, een nieuwe uitdaging.

Naast de Yin groepslessen een start gemaakt met Yin Massage en Yin Medicine bij New Health Centre/Yin Yoga Academy. Op een andere manier naar gezondheid en ziekte kijken, lichaam en geest, westerse en oosterse geneeswijzen, functionele osteopathie en shiatsu, trilling als medicijn. Niet alleen veel informatie maar vooral zelf voelen en beleven, uit m'n comfortzone, afstemmen op mezelf, verbinden met de ander.

Van discomfort/angst naar vertrouwen door te oefenen oefenen oefenen... en dus voor ik me kon bedenken gisteren meteen daarmee gestart. 😊