

Yoga Studio Jnana

Eugenie Daams werkte als logopedist en docent Engels maar met de start van de Saswitha Yoga Opleiding in 2008 had ze het gevoel 'thuis' te komen, 'thuiskomen in jezelf'. In yoga vindt ze haar liefde voor beweging en verstillings. Adem is het hart van Hatha yoga.

Echt in contact komen met je adem, brengt je in contact met je (kwijtgeraakte) diepere kern. In die kern hervind je rust, kracht en passie voor het leven en de mensen om je heen. Yoga werkt aanstekelijk! Dit enthousiasme wil ze graag uitdragen naar anderen. Sinds 2011 heeft Eugenie haar eigen yogastudio voor Hatha yoga en zwangerschapsyoga in Bergschenhoek. Daarnaast geeft ze yoga workshops op middelbare scholen en basisscholen en heeft ze een massagepraktijk. Yoga is een levenswijze geworden en blijft zij zich verdiepen met workshops en bijscholingen op het gebied van yoga, mindfulness, ayurveda en massage. Eugenie is bij Jnana docent zwangerschapsyoga.