

Yoga Studio Jnana

Ien van der Lucht kwam ruim 20 jaar geleden in aanraking met yoga en voelde er meteen zo'n vertrouwdheid mee en werd er zo door gegrepen, dat het sindsdien niet meer weg te denken is uit haar leven. Na jarenlange beoefening en studie is zij de opleiding tot yogadocent gaan volgen. Tijdens die opleiding leerde zij de vipassanameditatie kennen, dat voor haar de weg compleet maakte en haar leven richting geeft.

Het plezier in yoga en de eindeloze wijsheid van de leer van de Boeddha (waarvan vipassanameditatie een onderdeel is) motiveren haar om wat ze zelf ervaart te delen met anderen. Dit doet zij door een combinatie van yoga en vipassanameditatie aan te bieden, waarbij meditatie ook in de yogabeoefening een belangrijke rol speelt.