

Yoga Studio Jnana

Mariska Bruggeling is sinds 2007 naast haar baan als leerkracht op een basisschool de opleiding gaan volgen voor holistisch coach. Ze voelde dat er meer is dan alleen maar denken en moeten voldoen aan de eisen van de maatschappij. Al in het eerste jaar was het vak adembewustwording een ingang om zichzelf beter te leren kennen. Dat gaf inzichten en de wens om dit ook door te geven....

Ze heeft eerst 2 jaar de ademlessen als cursus in Yoga Studio Jnana gegeven en dat is uitgegroeid tot de wekelijkse Mindfulness Ademlessen op vrijdag. Door de ademoefeningen wordt je je bewust van jezelf en ervaar je hoe je om kan gaan met je energie. Door deze lessen kan je ook groeien in je bewustwording. Mariska is naast docent ook holistisch coach. Ze kan je begeleiden op je pad. Stressklachten en lichamelijke problemen geven vaak signalen van een verstoring en disbalans.