

# Yoga Studio Jnana

*Wilma van Leeuwen* is gecertificeerd klassiek pilatesdocent. Pilates is voor haar een manier om in balans, gezond en fit te blijven. Pilates verandert de manier waarop je beweegt en is de manier om je lijf en geest soepel en sterk te houden. Zij maakte kennis met pilates in 2002.

Net twee kleine kinderen en een drukke baan, haar lijf had het zwaar gehad en veel tijd om te sporten was er niet. Na een half jaar pilates voelde zij zich weer sterker en fitter worden. Nooit meer moe of klachten in schouder en zelfs een ranker silhouet. Dat smaakte naar meer en in 2004 werd ze zelf instructeur en begon met het geven van groepslessen op de mat. In 2009 ontdekte zij de klassieke vorm van pilates. Zij volgde de opleiding bij PEAK pilates tot docent en begin 2011 werd zij gecertificeerd.