

Over mijzelf

Yoga Voelen Yoga Ervaren

Hallo, mijn naam is Rietje Rustenburg.

Nadat dat ik in het jaar 2000 mijn eerste yoga les volgde ben ik niet meer met het beoefenen van yoga gestopt. Ik wist meteen dat yoga voor mij was.

Iedereen doet om eigen redenen aan yoga.

Door yoga heb ik o.a. mijn rugklachten kunnen oplossen. Zo heb ik aan den lijve ondervonden wat yoga kan betekenen. Daarnaast beoefen ik yoga omdat het plezierig is en er veel te leren en te ontwikkelen is. Je leert nu eens niet via je hoofd maar via je lichaam.

Ik heb een vierjarige opleiding gevolgd tot Hatha yogadocent aan de Yoga Academie Nederland te Amsterdam de YAN. Tijdens en na de opleiding heb ik mij verdiept door aan verschillende Yoga workshops en retraites deel te nemen. In 2013 en 2014 heb ik mij gespecialiseerd met de level 3 en 4 training 'Critical Alignment Yoga' van Gert van Leeuwen.



Ik ben mij bewust dat houdingen de buitenkant zijn van yoga. Het gaat er niet om hoever je komt in de houding. Het gaat erom wat daarachter zit. Het gaat erom fijngevoelig te worden voor de ervaringen tijdens het oefenen. Bewust in het lichaam. Aanwezig.

Elk moment is nieuw, elk moment vraagt om een andere balans. Yoga is bedoeld om de schat in jezelf te vinden.

Je kunt de oceaan niet oversteken door alleen naar het water te staren

Tagore