

passie! voor ondernemen

passie! voor gezin

passie! voor jezelf

passie! voor organisatie

Win een GRATIS website!

Verdiert jouw bedrijf een nieuwe website?  
Mail en WIN een GRATIS website t.w.v. € 799,-!

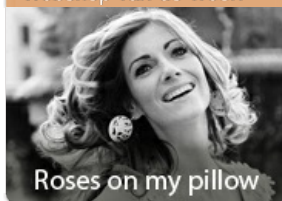
Dream van Yvon



Wellsport

Je hoeft niet ziek te zijn om beter te worden...

Webshop van de week



## PUUR ZEN voor yoga, mindstyle & balanced interiors



Datum: 12-04-2011

Als je wordt opgejaagd door het leven en de eisen die je jezelf oplegt, kun je wel eens wat rust gebruiken. Rust in je hoofd betekent rust in je lichaam. Als het stormt in je hoofd, heb je behoefte aan windstilte. Mediteren, blokkades opheffen, weer aarden: het klinkt zo logisch, maar je staat er vaak niet bij stil wat de waarde ervan is.



Yoga is fijn!

4 september 2009. Mijn meest dierbare vriendinnetje, met wie ik al 25 jaar lief en leed deelde, overleed. Mijn wereld stortte in. Zij was een mooie, krachtige, bijzondere en intelligente vrouw, het was zo oneerlijk. Het verdriet van haar gemis veroorzaakte bij mij naast emotionele pijn ook letterlijke pijn in lijf en leden. Behandelingen bij fysiotherapie werkten maar heel kort en ik raakte de pijn niet kwijt. Totdat een vriendin mij overhaalde een proefles yoga te nemen. Ik had al eens eerder met die gedachte gespeeld, maar

ik had blijkbaar een dutje in de rug nodig. Bij de eerste les begonnen we met een meditatieoefening in een lotuszit. Die houding was al sowieso voor mij niet weggelegd, maar zelfs kleermakerszit lukte me niet vanwege de pijn in mijn spieren en gewrichten. Meditatie was een ramp. Ik bleef maar knipperen met mijn ogen om ze dicht te houden en in plaats van mijn hoofd leeg te maken dacht ik alleen maar aan heel veel dingen tegelijk.

Ik ging terug naar een tweede les. De proefles werd een seizoen en het seizoen werden meerdere seizoenen yoga. En de pijn verdween. Mijn kruklike kleermakerszit werd een soepele zit maar bovenal leerde ik meer te zijn in het hier en nu door de meditatie-oefeningen. De balans van lichaam en geest kwam stukje bij beetje – en eigenlijk pas voor het eerst in mijn leven – naar voren. En ik leer nog steeds.

Ik mis mijn vriendin nog iedere dag. Niemand kan haar vervangen en met datgat wat is ontstaan moet ik leren leven, het is zoals het is. Vooral dat laatste gaf me rust en nieuwe energie. Energie om méér te doen met dat wat ik ervaar bij yoga. Ik opende mijn webwinkel PUUR ZEN en ben bezig met het opstarten van workshops. Yoga heeft me ergens naar toe gebracht: yoga is fijn!

Yoga is een van de manieren om dit proces eerlijk, nuchter en concreet te ervaren. Door yoga toe te passen gaat je levensenergie weer stromen en doen zich weer nieuwe mogelijkheden voor. Vanuit lichaam en geest.

PUUR ZEN neemt je mee op het pad naar ontspanning en rust. PUUR ZEN is ontstaan uit een initiatief van mindstyle Claudia Spier van Zwicht, die geraakt werd door de effecten van yoga op haar eigen hart en hoofd. Zij kreeg inspiratie en opende haar webstore voor alle producten die het beoefenen van yoga gemakkelijk maken. Tegelijkertijd concentreerde zij zich op een rustgevende styling in huis.

Naast de succesvolle webwinkel wordt in de loop van 2012 Het Tuinhuis geopend: een meditatieve plek voor workshops van niveau, variërend van een proefles yoga en een volle-maanmeditatie tot reiki- en sieradenworkshops.

Ook kennismaken met het inspirerende aanbod van PUUR ZEN? Kijk op [www.puur-zen.nl](http://www.puur-zen.nl).

Voor meer informatie: Claudia Spier van Zwicht: 06-24 66 32 68 of [info@puur-zen.nl](mailto:info@puur-zen.nl).



### Reacties

Login om een reactie te plaatsen

Er zijn nog geen reacties.

### Partners



