



Tijdens mijn burn-out in 2018 ben ik in contact gekomen met Hans en de yoga die hij geeft. Elke dag ben ik dankbaar dat dit op mijn pad is gekomen. Maar niet alleen de yoga die Hans geeft, ook de persoonlijke aandacht die ik één op één van hem krijg hebben gezorgd voor persoonlijke inzichten en groei. Elke les heeft een levensles!

Hans begint zijn les met het vertellen van een verhaal wat inzichten geeft over het leven, dit wordt vervolgd met yogaoefeningen, bewuste ademhaling/ademhalingsoefeningen en een meditatie. Als afsluiting schenkt zijn vrouw Rini een kopje thee in.

Door de persoonlijke aandacht en Hans en Rini als twee liefdevolle mensen, raad ik met overtuiging alle lessen die zij geven aan!