

Mijn naam is Christina van Raamsdonk.

Al decennia lang, loopt Yoga als een rode draad met mij mee door het leven. Door mijn grote interesse en passie voor alle vormen van Yoga, ben ik een Raja Yoga opleiding gestart, puur voor mijzelf, om door bewustwording, rust en meditatie meer inzichten en kennis over mijn mentale en fysieke lichaam te krijgen. Mijn doel was een jaar, maar 1 jaar werd nog een jaar. En heb ik de 4-jarige opleiding afgerond. Ik ben daarna nog een Vinyasa yoga opleiding en een ademcoach opleiding gaan volgen.

Ik ben door de yoga (opleidingen) een veel gelukkiger en bewuster mens geworden...☺ ☺ ☺

Wat begon voor mijzelf, heeft zich ontwikkeld tot zelf lesgeven als yogadocent in Vinyasa/ Hatha yoga, meditatie en ademen. Ik hoop hiermee over te brengen wat yoga en adem voor een ieder kan betekenen.

Mijn yoga lessen bestaan dan ook uit ademen synchroon met de houdingen (asana's) voor een diepe fysieke en mentale beleving.

Yoga met de focus op ademen:

Bewustwording om in het huidige moment je innerlijke wereld te onderzoeken.

Ook ben ik sinds kort professioneel Parkinson yogadocent en ben bezig een yogales op te starten.

Mocht je interesse hebben in 1 van de lessen of heb je vragen naar aanleiding van mijn verhaal?

Bel me dan gerust!

Liefs en tot op de mat?

Christina

06 250 90 999

cvanraamsdonk@me.com