

Een mindfulness cursus bij I AM wakkerde Anneleen Van den Heuvel haar verlangen naar meer diepgang in haar yogapractice aan. Dit mondde uit in het behalen van haar eerste diploma 'yoga instructeur' met grootste onderscheiding bij het cva. Toch voelde dit niet voldoende, dus belandde ze in haar zoektocht bij de befaamde Joachim Meire voor een 200h Yoga Alliance Teacher Training. Dit bracht enkele ingrijpende veranderingen met zich mee, waaronder haar beslissing om ontslag te nemen en zich hoofdzakelijk toe te spitsen op het bewandelen van het yogapad. Het gevoel van bewustwording, aanvaarding en 'thuiskomen' is iets wat ze met anderen wil delen. Het leven wordt zoveel rijker als we vanuit bewustzijn onze ervaringen beleven en bekijken. Ook herstelde yoga de band met haar eigen lichaam, haar eigen voelen,... met zichzelf eigenlijk. Die introspectie verschaft haar de broodnodige rust en balans in de hectiek en de uitdagingen van het dagdagelijkse leven.

In 2017 & 2018 volgde ze yin yoga opleidingen bij Mirjam Wagner en kwam ze in contact met Karen en haar prachtige studio. Ze voelt zich vereerd deel te mogen uitmaken van Prana Yoga en Pili en nu van de Yogastudio.

Ze hoopt met haar lessen vooral verrijking te kunnen aanbieden, zowel op als naast de mat.

*"Our bodies can change our minds, our minds can change our behaviour and our behaviour can change our outcomes."*