

**Van opleiding ben ik logopediste en orthoptiste, reeds vanaf toen door anatomie gefascineerd ! Ik verdiepte me in de ademhalings- en ontspanningstechnieken die ik nu dagelijks kan delen.**

**Mijn jeugd jaren woonde ik in Afrika en kwam zo in aanraking met het Afrikaans ritmegevoel. Vijftien jaar lang was de Afrikaanse dans mijn passie. Later ben ik sinds jaren te vinden in de salsa wereld.**

**Daarnaast, in de jaren negentig ging mijn interesse eveneens uit naar fitness. Als fitnesscoach, in verscheidene gekende fitnesscentra in het Antwerpse, doorliep ik alle rages : van aerobics, aquagym tot Pilates.**

**Enkele jaren terug kwam ik in aanraking met yoga via een cursus Mindfulness. Het duurde niet lang om een keuze te maken en de wereld van de yoga in te duiken.**

**De mentale rust gecombineerd met de fysieke uitdaging is voor haar de perfecte combinatie. Na 20 jaar in het buitengewoon onderwijs te hebben gewerkt nam ik een Sabbat jaar om verschillende yoga opleidingen te volgen. In 2011 werd mijn droom werkelijkheid, ik opende de deuren van mijn eigen yogastudio 'de Yogastudio' te Ekeren! In 2018 verhuisde de studio naar Brasschaat.**

**Sinds 2015 verzorg ik docentenopleidingen en verdiepingscursussen waarvoor ik eigen syllabussen heb geschreven.**

**De Griekse filosoof Heraclites zei het destijds al: 'Verandering is de enige constante'. Dat alles verandert...is een feit en zo ook voor de Yogastudio!**

**Mijn echtscheiding en de Corona epidemie werden een nieuwe uitdaging met een verhuis als gevolg vanaf april 2022.**

**Alles heeft een reden, het is een mooie kans om als yogateacher te groeien door een mooie samenwerking met chiropractor Michel Moyson en acupuncturiste Coralie Braet.**

**Mijn mantra is 'Alles komt goed'.**

**Namaste**

**Sabine**