

RODGER | Eigenaar studio

Opleidingen/Workshops: 200hr Hatha Yoga (Arhanta Yoga Ashram India) | 400hr Yin Yoga, Anatomy and Chakra studies (Yoga Garden Amsterdam) | 200hr Functional Vinyasa Yoga (Yoga Garden Amsterdam) | 75hr Restorative Yoga & Meditation fundamentals 1,2&3 (Veda Ela Yoga at Yogasite Breda) | 20hrs workshops Trauma Centre, Trauma Sensitive Yoga (The Yoga Clinic London) | Perfect Pilates Trainer 1 (FysioPhysics | Atmavikasa Prana Enhancement Intensive (AtmaVikasa Centre of Yogic Sciences, Mysore, India) 2018/19

Coming: | 25 hr Restorative Yoga & Meditation fundamentals 4 (Veda Ela Yoga at Yogasite Breda) | Atmavikasa Universal YogaTherapy Teacher training 2020

Als yoga enthousiast onderwijs ik yoga voor iedereen. Iedereen is anders, geen lichaam hetzelfde dit is het uitgangspunt van elke les die ik in mijn studio of onder mijn yoganaam “Bhaskaraya Yoga” elders geef. Via de website geef ik je graag informatie over mijzelf de lessen die ik onderwijs en mijn visie op yoga en anatomie. Uitleg over Asana's (houdingen), Pranayama (ademhalingsoefeningen), meditatie, dieet, hersenspansels en meer. Voor dagelijkse posts van mijn persoonlijke yoga proces kun je doorklikken naar instagram of facebook.

Ik hoop dat ik jou mag inspireren en kan laten zien wat yoga voor mij betekend en wat voor toegevoegde waarde het kan hebben in je dagelijks leven. Ik zie je graag in mijn studio of we maken een afspraak voor een personal yoga plan. Heb je vragen over een les, een blog of wil je een ervaring delen in de reviews neem gerust contact op via de website, e-mail, of telefoon/whatsapp.

ॐ Shanti.