



Gouden yogatip:

*'Volg je hart,
want dat klopt'*

Patricia van Doorn

Korte bio:

Naam Patricia van Doorn

Geboren te Berkhout

Naam studio Beyou yoga en coaching, Alkmaar

Opleiding Yin Association, wandelcoachopleiding Het Coach Bureau (Hilde Backus), mindfulnessstrainer categorie 1 Mindfulness Academie, Do-In Academy

Specialisaties Yin Yoga en wandelcoaching

Favoriete asana Snail

beyou-yogaencoaching.nl

1 Hoe kwam yoga op je pad?

'Steeds vaker voelde ik mij een wandelend hoofd en was ik de verbinding met mijn lijf kwijt. Door Yin Yoga en mindfulness te beoefenen, kon ik weer de connectie maken met mijzelf en voelen wat écht belangrijk is in het leven.'

2 Wat was het puzzelstukje dat ontbrak?

'De natuur! Lang heb ik gewerkt als coach op kantoor, maar nadat ik de wandelcoachopleiding had afgerond vielen de puzzelstukjes in elkaar. Coachen in de natuur is

zoveel fijner dan op een kantoor. Mensen geven terug dat ze buiten makkelijker praten en zich vrijer voelen. Door de rust van de natuur komen inzichten als vanzelf. Tijdens het coachen is het zo krachtig om de natuur in te zetten. Elementen uit de natuur representeren keuzes in het dagelijks leven.'

3 Welke reactie van een deelnemer is je bijgebleven?

'Een Yin Yoga-deelnemer gaf terug: "Ik voel mij weer helemaal thuis komen bij mijzelf." Zo bijzonder dat ik mensen hierin mag begeleiden. Het voelt goed om mijn passie voor Yin Yoga over te dragen.'

4 Is Yin Yoga alleen maar ontspannend?

'Het is geen *quick fix*, soms kun je enorme weerstand voelen en wil je de confrontatie niet aangaan. De mat geldt als metafoor voor het dagelijks leven. Wanneer je de moed hebt om de weerstand onder ogen te zien en deze te doorvoelen, is de beloning groot. Dat creëert fysiek en mentaal ruimte. Yin Yoga heeft mij ontzettend veel gebracht. Het is mijn doel om nog meer mensen te laten thuis komen bij zichzelf.' 🙏