

Bijzonderwijker

Dit is alweer de laatste Bijzonderwijker. In maar liefst twintig portretten van mensen uit Zonderwijk heeft Carolijn van Gorkum een kleurrijk beeld geschetst van inwoners uit onze wijk.

In deze Bijzonderwijker legt **Susan Saffrie** uit dat yoga rust kan brengen in de dagelijkse hectiek.

“In 2005 begon mijn man Michael met poweryogalessen op de Provincialeweg. Ik ondersteunde hem waar mogelijk en raakte zelf besmet met het yogavirus. Mijn baan bij de Albert Heijn waar ik 21 jaar gewerkt had, besloot ik dan ook op te zeggen. Ik volgde opleidingen kinderyoga, zwangerschapsyoga en poweryoga.

Al gauw bleek onze ruimte te klein en na drie jaar verhuisden naar de Run op een grote bovenetage. Omdat het lastig bleek daar te parkeren en we dichterbij de mensen wilden zijn, zochten we na acht jaar een nieuw onderkomen. In Zonderwijk kwam het pand aan de Kapteijnlaan vrij en ik werd meteen verliefd op de ruimte, de torentjes van licht en de bomen rondom het gebouw die me het gevoel van natuur gaven.

We zitten hier nu alweer twee jaar met onze yogastudio en het is een heerlijke plek met een tuin waar we in de zomer yoga geven. In het begin kregen we nog nieuwsgierige blikken vanuit de Nijlandlaan als we buiten bezig waren.

We hebben drie leszalen waar we verschillende vormen van yoga aanbieden. Zelf geef ik basic yoga, zwangerschapsyoga en kinderyoga voor diverse leeftijdsgroepen. Daarnaast organiseer ik workshops, bijvoorbeeld voor docenten en leidsters in de kinderopvang om yogaoefeningen in de klas toe te passen. We hebben zestien docenten met hun eigen specialisme, zoals hotyoga in een speciale ruimte met warmte-elementen, ideaal voor mensen met reuma of spierblessures om te ontspannen, maar ook voor iedereen die van warmte houdt. En aerial yoga, dan doe je oefeningen in een doek die aan het plafond hangt. Je kunt dan optimaal spelen met de zwaartekracht.

Onze mensen komen vooral uit Veldhoven en de Kempen en ook steeds meer uit Zonderwijk. Onlangs was er zelfs een stel uit Oeganda, die hier wilde gaan bevallen en bij ons aan de zwangerschapsyoga meedeed.

Zodra mensen over de drempel komen voelen ze zich hier thuis. We horen altijd dat we gemoedelijkheid en rust uitstralen en we nemen mensen zoals ze zijn. Er wordt al genoeg geoordeeld in de wereld. Wij vinden respect voor elkaar heel belangrijk. Je ziet ook dat er mooie vriendschappen ontstaan. We nemen ook tijd voor een gesprekje als daar behoefte aan is.

Mijn man Michael en ik wonen in Meerveldhoven, maar we zijn hier eigenlijk iedere dag. Er is altijd wel iets te doen, zoals bladeren opblazen of de heg knippen. Ik begin 's ochtends met lessen en dan ga ik 's middags naar huis. Dan geniet ik van een boek of film, heerlijk om even op mezelf te zijn, want ik ben de hele dag al onder de mensen. 's Avonds geef ik vaak tot 22.00 uur les, maar dat voelt niet als werk. Michael en ik zijn de hele dag bij elkaar, maar we geven ieder onze eigen yogavormen. We vullen elkaar goed aan, dat is onze kracht denk ik, noem het yin en yang.

Yoga is een passie, een levensstijl die we uitdragen.

Ik leef steeds bewuster, als er iets vervelends gebeurt, kan ik sneller weer bij mezelf terugkomen. Ik kan me mezelf dan herpakken en me weer krachtig voelen. Dat gevoel straalt ik ook uit naar onze leden.

We geven mensen een rustmomentje mee, tijd om te resetten. Veel mensen zijn opgejaagd, de maatschappij is zo haastig. Bij yoga creëer je ruimte in je hoofd en je komt in de ruststand. Ik wil mensen graag dichterbij zichzelf brengen.

Je hebt je leven niet in de hand, maar je kan wel bepalen hoe je met dingen omgaat. Als je op de yogamat zit kun je dat via de houdingen heel goed ervaren. En dan maakt het niet uit of je 4 of 81 jaar bent.”



Foto Susan Saffrie

Meer informatie: www.studiosaffrie.nl