



De gedroomde switch: van kantoorclerk naar yogadocent



Ze maakte een enorme carrièreswitch en geeft nu overal ter wereld yogaretreats' © Tzenko Stoyanov



Van kantoorclerk naar yogadocent: het is de gedroomde carrièreswitch. Het leverde wel een wildgroei aan yogascholen op, waarvan de kwaliteit enorm verschilt.

DOOR: JETTE PELLEMANS 9 SEPTEMBER 2016, 08:50

Ik ben wel een klassiekertje hoor," zegt Judith Lingeman (41) met gevoel voor zelfspot. "Ik had een drukke commerciële baan, druk sociaal leven. Ik moest van mezelf alle ballen in de lucht houden en ging daar op een gegeven moment aan onderdoor. Ik kreeg een burn-out en om de stress te kunnen loslaten, begon ik met yoga."

Lingeman werd gegrepen door Ashtanga Yoga: een actieve vorm waarbij je telkens eenzelfde serie van bewegingen uitvoert. Ze volgde steeds meer lessen bij een yogaschool in

GERELATEERD

'De gemeente Amsterdam is zeker zwemmen in het topbuitenbad'

12 SEPTEMBER 2016

Amsterdam net buiten top 10 beste steden om te wonen

12 SEPTEMBER 2016

Hangjongeren in Zaandam: 'Gewoon normaal doen, dan is er niks aan de hand'

12 SEPTEMBER 2016

Alleen op zaterdag de krant



Bestel nu

Ik ben al abonnee



MEEST GELEZEN

Amsterdam en besloot daarna vrij intuïtief een '200 hour teacher training' te gaan doen in India.

11.000

"Het was in januari, het was betaalbaar en het stond goed aangeschreven. Het leek me heerlijk om de hele dag met yoga bezig te kunnen zijn. Al deed ik dat wel met het verhaal van een goede vriendin in mijn achterhoofd. Zij was tot 2008 topadvocaat bij Stibbe. Ze maakte een enorme carrièreswitch en geeft nu overal ter wereld yogaretreats. Ik wilde onderzoeken of dat ook iets voor mij was."

Uiteindelijk kwam Lingeman erachter dat ze yoga liever combineert mét de baan in het bedrijfsleven, dan dat ze er fulltime mee bezig is. Maar

het spelen met de gedachte om yogadocent te worden, staat niet op zichzelf. Steeds meer mensen - voornamelijk vrouwen - ambiëren een baan als yogaleraar.

Uit cijfers van de Vereniging Yogadocenten Nederland (VYN) blijkt dat het aantal bij hen ingeschreven docenten de laatste acht jaar is gestegen van vierhonderd tot elfhonderd. De beroepsvereniging schat in dat tien procent van de docenten bij hen staat ingeschreven; dat zou dus betekenen dat er zo'n 11.000 yoga-leraren in Nederland zijn.

Rust en verdieping

Waarom heeft dat docentschap zo'n aantrekkingskracht? Maroesja Grabijn van VYN denkt dat die begint bij de stijgende populariteit van yoga in het algemeen, die onder meer ook blijkt uit de eerste editie zaterdag van de [Yoganacht Amsterdam](#), met

- 1 Klein geluk in Amsterdam: Dubbelmint dat is de hit
- 2 Is een strenge ouder slecht voor kindergebit?
- 3 De 50-jarige Weesperflat is 'niet meer zo wild, wel gezellig'
- 4 3000 zwemmers in gracht voor Amsterdam City Swim
- 5 Zaandamse super beklad met hakenkruis

[BEKIJK HELE LIJST](#)

Korting
Manifeest
24 september
Stadschouwburg
Het Parool
Bestel nu

meer dan tachtig evenementen.

"Wij merken een brede trend in de samenleving waarbij mensen meer en meer op zoek gaan naar rust en verdieping. In dit hectische bestaan is het prettig om even tot rust te kunnen komen door yoga of meditatie. Doordat veel mensen op die manier in aanraking komen met yoga en daar enthousiast over worden, gaan ze misschien eens een yogaweek doen in het buitenland. Dan denken ze; goh, dit zou ik altijd wel willen doen."

Ook wijst Grabijn op de veranderingen die yoga teweeg kan brengen. "Yoga is een way of life. Daardoor kan het zijn dat je oude baan opeens niet meer past bij je nieuwe levensstijl. Dat is voor veel mensen ook een reden om te switchen."

Bordje naast de deur

Ook Sanne Bredt (41) maakte die switch. Ooit werkte ze op de communicatieafdelingen van Disney en het Wereld Natuur Fonds, maar stapje voor stapje ontdekte ze wat ze écht wilde en kwam uit bij de kinderyoga. Ze runt nu haar Kinderyogatuin.

"Het stond me op een gegeven moment tegen dat ik de hele dag maar achter een bureau zat. Ik ging vier à vijf keer in de week yogaën en dat beviel me ontzettend goed. Dingen gingen opeens veel makkelijker; niet alleen fysiek. Ik maakte makkelijker keuzes, werd me bewust van mijn talenten. Dat ontdekte ik allemaal toen ik 30, 35 was, maar hoe cool zou het zijn het als je dat als kind al meekrijgt? Zo ontstond het idee om mijn drie passies - yoga, kinderen en natuur - samen te brengen."

Ze volgde een opleiding van een jaar bij Dolfijn Wellness in Amsterdam. Nu verdient ze alweer vijf jaar haar brood met haar kinderyogabedrijfje. "Ik zou nu niet meer anders willen. Ik vind het heerlijk door te kunnen geven wat yoga mij brengt, en dat op de mooiste plekken. Ik heb al lessen gegeven in de duinen, het bos, aan het water."

Maar al die
fijne

“Behalve een
gedegen
opleiding, is het
voor mij
bijvoorbeeld ook
belangrijk hoe
iemand lesgeeft en
of ik een klik met
iemand heb”

carrièreswitches ten spijt: het
yogadocentenlandschap wordt er niet
eenvoudiger door. Yogadocent is geen
beschermd beroep; iedereen mag morgen een
bordje naast de deur hangen en yogalessen
geven.

Gevaarlijk

Dat levert een divers aanbod op waarbij
leraren allemaal een eigen
opleidingsachtergrond hebben die verschillen
in kwaliteit. De één volgt een cursus van drie
weken op Ibiza, de ander een vierjarige
opleiding bij een gecertificeerde school in
Nederland. En allebei zijn ze bevoegd dezelfde
yogales te geven.

Dat kan gevaarlijke situaties opleveren,
waarschuwt Maroesja Grabijn van de
beroepsvereniging. "Docenten die een korte
opleiding volgen, benaderen een yogahouding
alleen van de buitenkant, van het plaatje. Ze
zullen dan ook geneigd zijn cursisten in dat
plaatje te duwen. Maar ieders skeletbouw is
anders, niet iedereen kán die houding doen.
Dus als je dat gaat forceren, kan dat ernstige
blessures veroorzaken."

Bovendien, zegt Grabijn, sluit die focus op het
fysieke aspect van yoga andere aspecten uit
die óók belangrijk zijn. "Yoga gaat ook over
anatomie, filosofie, psychologie. Dat heb je
niet zomaar te pakken na drie weken
yogaretraite op Bali."

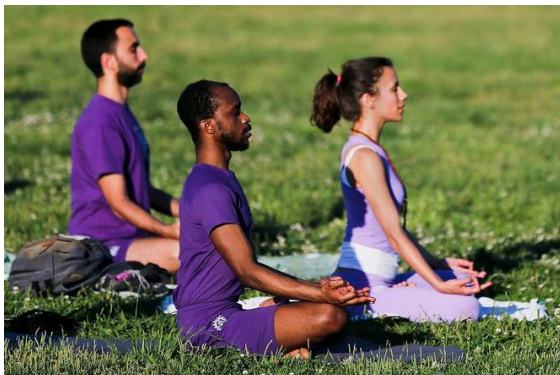
Keurmerk

De Vereniging Yogadocenten Nederland probeert wat structuur in het yoga-aanbod te brengen met hun keurmerk. Als je opleiding voldoet aan de checklist van het Basis Programma Opleiding en je minimaal vijfhonderd uur opleiding hebt gehad, krijg je een aanbeveling van de organisatie. Het is alleen nog niet wijd verspreid: nog maar zeven scholen hebben nu een keurmerk.

Grabijn: "We zijn bezig om yogadocenten te stimuleren zo'n keurmerk aan te vragen. Dat belang wordt groter; de consument ziet dan makkelijker het verschil tussen een erkend docent en een kortopgeleide docent. We werken hard om de bekendheid van het verschil in kwaliteit van yogadocenten en het keurmerk te vergroten."

Maar dat keurmerk is niet zaligmakend, denkt kinderyogadocent Sanne Bredt. "Een gecertificeerde opleiding is een goed begin, maar het garandeert geen goede docent. Behalve een gedegen opleiding, is het voor mij bijvoorbeeld ook belangrijk hoe iemand lesgeeft en of ik een klik met iemand heb."

En zo brengt het de consument in een lastig parket. Zonder yoga-ervaring, en dus zonder vergelijkingsmateriaal, kun je zomaar maanden lessen volgen bij een slechte yogadocent. Daarom heeft Grabijn een paar tips: "Op onze portal Ikzoekeenyogadocent.nl kun je zoeken op bij ons aangesloten docenten. Dat biedt enige houvast. Verder kun je erop letten of de docent vraagt naar blessures en naar hoe het daarmee gaat tijdens de les. Er moet ruimte zijn om naar je grenzen te luisteren."



Er zouden zo'n 11.000 yogadocenten in Nederland zijn © ANP

Eerste Yoganacht

Zelf ook uitproberen of yoga iets voor je is?

Dat kan zaterdag tijdens de eerste Amsterdamse Yoganacht (Yoganacht.nl). Drie tips.

Ervaar een yinyogales onder het genot van live harpmuziek. Docent Astrid Mettendaf is ook dichter. De les vormt zo een mix van mooie woorden, yogaoefeningen en harpklanken.

21.15-22.30 uur, Yogaschool Noord, Nachtegaalstraat 157

Dansen en yoga gaan prima samen. Tijdens de workshop van Emese Fodor maak je kennis met deze vorm van 'moving meditation' op muziek.

20.00-21.00 uur, Tula Yogastudio Amsterdam, Houtrijkstraat 38

Ook bikramyoga mag niet ontbreken tijdens de Yoganacht. In een uur maak je kennis met alle 26 houdingen van de bikramserie in een temperatuur van 40 graden. Bij de afsluitende yinyogasessie van een half uur is het iets koeler: 30 graden.

20.00-21.30 uur, Forty Degrees, Overtoom 62

Dit is een artikel van Parool Plus. Parool Plus artikelen zijn exclusief voor abonnees.



Het Parool -
AMSTERDAM
PS
NU 56% KORTING!
Maximale korting
DIRECT BESTELLEN

Schrijf u in voor de dagelijkse nieuwsbrief

Volg ons

AANVRAGEN



Archief
Digitale krant
Journalisten Columnisten

MOBIELE APPS

HET PAROOL

SERVICE EN CONTACT

—

—

—