

Dit is Saskia



Mijn naam is **Saskia** Gorissen - 41 jaar, getrouwd en moeder van twee kinderen (9 en 10 jaar). In mijn dagelijks leven adviseer ik bedrijven over gezond werken (www.arbodeskundige.nl). Daarnaast ben ik een KRI erkend gecertificeerde kundalini yoga teacher en aangesloten bij 3HO Europe en Kundalini Yoga Nederland (KYN).

Sinds 1998 ben ik actief bezig met yoga. De eerste vorm van yoga waarmee ik in aanraking kwam was Raja yoga, gevolgd door Poweryoga. Tijdens mijn eerste zwangerschap ben ik overgestapt op het rustigere Hatha yoga. Toen ik in 2003 moest revalideren van een acute hernia- operatie ben ik fanatieker geworden in het doen van yoga en pilates. Het herstel verliep daardoor wonderbaarlijk snel. Na 4 jaar bracht de Hatha yoga niet meer de voldoening die ik zocht en ben ik gestart met een pittigere vorm van yoga, Kundalini yoga. Deze vorm van yoga voelt voor mij zo goed, dat ik de internationale teacher training bij Yoga Lifestyle Studio in Amsterdam ben gaan volgen en in 2008 met succes heb afgerond. Daarnaast heb ik me gekwalificeerd in chakra- en auratherapie, evenals in reiki dat mooi aansluit bij mijn Kundalini yogapraktijk. Op het moment volg ik de opleiding Yogatherapie. In deze opleiding leer ik gerichte interventies toepassen bij stress, burn-out, depressie, angst en chronische pijnklachten. Ook word ik getraind in het ondersteunen van en begeleiden bij grote transitie in iemands leven. Een welkome aanvulling op mijn huidige kennis en ervaring.

De volgende ontwikkeling in mijn leven is het samenvoegen van de yogatrainer in mij en de adviseur arbeid in gezondheid tot leefcoach. Als [leefcoach](#) stimuleer en motiveer ik mensen om gezond en happy te leven en te werken. Dit vind ik bijzonder fijn om te doen. Het idee dat je samen met iemand verandering kan brengen in zijn/haar leven waardoor iemand zich beter, blijer en gezonder gaat voelen, geeft mij veel voldoening. Wanneer iemand zich in de basis goed voelt, zal dit zowel thuis als op het werk tot uiting komen. Dit heb ik zelf 'aan den lijve' mogen ondervinden. Graag wil ik mijn kennis en ervaring hiervoor inzetten.

Als Kundalini yogi kan je een spirituele naam aannemen die speciaal voor je wordt uitgezocht door Nirinjan Kaur, Chief of Staff van 3HO, die persoonlijk getraind is door Yogi Bhajan. Ik heb de naam **Karampal Kaur** gekregen, wat zoveel betekent als inspirerende, daadkrachtige, actieve, doelbewuste vriend en vrouw. Yogi Bhajan zegt over de betekenis van mijn naam "**be so happy that even if someone just sees you, they will become happy**".

Kundalini yoga houdt me energiek, jong en blij en dat wil ik graag met iedereen delen.

E: saskia@yoga-inn.nl

Volg mij op Twitter @saskiagorissen