

Yoga+

Nét dat beetje extra.....

Naast dat ik yogadocente ben, ben ik ook afgestudeerd psycholoog (drs). Dat is een universitaire studie waarbij je het gedrag en de geest van mensen bestudeert. Door mijn studie én door mijn werk als psycholoog heb ik geleerd goed naar mensen te kijken waardoor ik gedrag of emoties kan begrijpen en waarnodig kan ondersteunen. En nu is het niet dat ik de hele dag door een psychologenbril naar mensen kijk en alleen maar denk: "Goh waarom gedraagt hij zich zo?" Of: "Waarom lijkt zij zo somber?" Toch is het soms wel handig. Bijvoorbeeld als kinderen of tieners graag yoga willen volgen omdat ze meer zelfvertrouwen willen krijgen, erg veel stress hebben voor toetsen of omdat iets in hun omgeving niet lekker loopt. Het is dan geen therapie, want daar heb je heel andere goede mensen voor, maar ik kan wel nét dat beetje extra ondersteuning bieden. Ik noem dat dan YOGA+. Ben je benieuwd wat ik hierin voor jou kan betekenen, dan kun je contact met mij opnemen en bespreken we wat jij graag zou willen.

Namasté!

Mai-Lin Droste, yogadocente en psycholoog

info@studiomai-lin.nl

www.studiomai-lin.nl

