

Ervaringen van Reizigers op het Do-In FlowYoga-pad in 2015:

Ik heb de voorbije lessen als zeer inspirerend en verwarmend ervaren, een ander soort yoga benadering dan ik tot dan toe gewend ben. Voor mij niet perse te duiden onder een yin of yang yoga variant maar veel meer een geïntegreerde benadering. Het maakt een prettig soort energie in mij wakker waarna ik mij positief uitgedaagd, geprikkeld maar bovenal voldaan voel. Na het volgen van de voorbije vier lessen begin ik een zekere opbouw en structuur te herkennen die prettig en verhelderend werkt daarnaast zijn er voldoende afwisselende details in jou lessen die 't sprankelend houden. Ik vind dat je dit op een zeer aansprekende en verfrissende manier weet te brengen; enthousiasmerend is het woord. Een zachte maar tegelijkertijd krachtige manier van benaderen. Ik zou zeggen Do-In Yoga PLUS !! met Ingrid een aanrader. **Karin R**

Liefde – vertrouwen ! – ontspanning – warmte **Gertie S**

Sinds september kom ik op de yogales bij Ingrid en ik vind het geweldig. Ik wist niet dat er zoveel kon stromen in mijn lichaam mede omdat ik mijn hele leven weinig aan beweging heb gedaan. Het is hard werken én zeer goed te doen en daarom kan ik het iedereen aanraden! Er is mooie muziek, afwisseling van inspanning en ontspanning. Wat ik zo fijn vind is dat Ingrid, naast een liefdevolle begeleiding ook iedere week een thema heeft dat is verbonden aan het seizoen. Je weet dan waar je aan werkt en voor mij telt dan in ieder geval dat mijn lijf weer leert om met de orde van de seizoenen te leven. **Caroline S**

Lange tijd heb ik getwijfeld of yoga iets voor mij zou zijn. Maar na de proefles die ik gevolgd heb, kan ik zeggen dat het me prima bevalt en dat het inderdaad iets voor mij is. Het ietwat zweverige beeld dat ik er bij had, klopt niet. In de les ben je lichamelijk maar ook geestelijk toch wel intensief bezig. Ingrid zorgt er voor dat de lessen telkens een ander thema hebben. Deze variatie zorgt er voor dat iedere les weer een aangename verrassing is. De les is echt een moment voor mezelf waarin ik tot rust kan komen en "de knop even omdraai". **Karin**



Dankjewel Ingrid voor de bijzondere manier waarop jij de yogalessen geeft. Deze zijn iedere keer zo goed gepland en verrassend dat elke week weer een cadeautje is voor mij. **TB**

Na een yoga les voel ik me goed, mijn lichaam heeft een goeie doorstroming, vele spieren komen aan bod. Begin de nieuwe dag met goeie energie. **Vera**

Ingrid, het is altijd geweldig de lessen bij jou te volgen, weldadig voor geest en lichaam. Het gevoel dat je alles aan kunt ik noem het maar even de zen formule. **Anita**

Yoga en dan specifiek jouw manier van lesgeven doet me moeiteloos kiezen je te volgen, ook al betekent dat, 20 min. extra fietsen, naar je leslocatie (-eerst was dat in Geleen-). Werkzaam binnen de zorg, waar fysieke klachten aan de orde van de dag zijn, zorgt yoga m.i. dat ik deze klachten voor blijf. De middag

voorbereiding, het omkleden, de fietstocht, de yogales en de terugreis zijn allemaal heerlijke Lea momenten, waar ik al op voorhand van geniet en energie uit haal. **Lea**

Ik had nooit gedacht dat voor de tafeltennisser voetballer handballer fitness mens die ik was en ben Yoga bij mij zou passen. Al ben ik nu bijna 65 ik merk dat ik leniger ben, concreet bij het motorrijden en fietsen waar ik mij veel verder kan omdraaien als voordat ik in aanraking met Yoga kwam. Heel bijzonder vind ik ook de ontspannings- oefeningen die ik zelf dagelijks gebruik en ook aan mijn pupillen bij tafeltennis hun laat ervaren om ook ontspannen te blijven in spannende momenten. **Jos**

De yoga lessen bij Ingrid zijn telkens weer een feestje, een feestje waarmee ik verder kan om de slingers van te maken die mij helpen, en waarmee ik kan oefenen in mijn groei naar een mooi mens in mijn dagelijkse leven. Tijdens de les op maandag ochtend gaat mijn energie volop stromen met behulp van heel diverse oefeningen op de yoga mat, zodat ik met een blij en licht gevoel naar huis ga en de week op geen mooiere manier kan beginnen.

Iedere week is er een mooie boodschap of een wijze les in de afsluitende meditatie die in mijn vezels opgenomen wordt en wegwijzers worden in de zoektocht naar mijn eigen ik, mijn eigen ik die ik wel eens kwijt ben in de gekte van alledag.

Op de mat, samen met andere eensgezinden, leer ik mij weer bewust worden van mijn eigen waarde, krijg stof tot nadenken over mijn beleving van emoties, het omgaan met oordelen en vooroordelen, kortom ik leer mijzelf kennen zowel lichamelijk als geestelijk.

Wat ik ook bewonder is dat Ingrid eenieder zijn EIGEN grens laat leren ontdekken en ook leert dit te accepteren.

De oefeningen zijn eens NIET prestatie gericht maar juist een uitdaging om te gaan tot ieders eigen grens van kunnen op dat moment en vooral niet verder.

Voor mij is het met zachtheid oefeningen te doen een eyeopener, ik die zo graag over mijn grenzen ging, zowel fysiek als mentaal leer nu dat het ook anders kan.

De vele stretchoefeningen helpen hierin mee door energetisch in balans te komen.

Met de wekelijkse oefeningen verken ik steeds opnieuw mijn grenzen en leer om te voelen hoever ik kan gaan om verder te mogen groeien tot de mens die ik wil worden, zijn en blijven. Namasté, **Marijke B**

Ik heb jouw lessen steeds beleefd als een aparte manier van lesgeven, prettig voor iedereen en zeer professioneel. Zo zie ik dat. Hartelijk dank voor deze ervaring. **J. H.**

