

Annemiek Latour

In deze rubriek vertellen docenten iets over zichzelf en beantwoorden een aantal vragen. De geïnterviewde geeft het stokje door aan een collega.

Wil je jezelf voorstellen aan de lezers?

Ik ben Annemiek Latour, 47 jaar, Yogacharya (yogameester) en geef samen met andere yogadocenten en gastdocenten, een vierjarige Raja yogaopleiding in Amsterdam.

Ik onderricht Raja Yoga en mijn missie is mensen te leren om Yoga te integreren in het dagelijks leven: hoe pas je de eeuwenoude filosofie toe in het hier en nu? Hoe helpt Yoga jou bij je drukke bestaan en hectiek van het gezinsleven?

Op je yogamat of wanneer je leven goed verloopt, lijkt het allemaal makkelijk. Maar wat als er stress of spanning is? Hoe ga je daarmee om en blijf je in balans?

Hoe is de liefde voor Yoga in jou ontvlamd?

Ongeveer 25 jaar geleden, had ik veel gezondheidsproblemen: last van mijn buik, maagzweren en dat soort verschijnselen. Eigenlijk moest ik geopereerd worden maar besloot in plaats daarvan om een yogaopleiding te gaan volgen. Al gauw verdwenen de klachten en merkte ik dat ik door meditatie en de yogahoudingen steeds sterker en gezonder werd. Ik had mijn thuis gevonden in de Yoga!

Mijn missie is om dit door te geven aan anderen. Zo begon ik 20 jaar geleden met het geven van yogalessen.

Ik startte met een klein groepje van drie mensen en na een maand groeide dat uit tot 30 cursisten. Het duurde niet lang eer ik een eigen yogacentrum had en ervan rond kon komen. De beginners werden gevorderden en wilden graag meer weten over de yogafilosofie, meditatie, ademhaling en de werking van de yogahouding. Op dat moment vroeg mijn leraar, waar ik nog steeds bijscholingen bij volgde, of ik zelf een yogaopleiding wilde gaan geven. Ik volgde de meesteropleiding en begon met het geven van een vierjarige Raja Yoga Opleiding.

Welke yogaopleidingen heb je gevolgd en wat voor soort Yoga geef je?

Ik ben gestart met de vierjarige Raja Yoga Opleiding in Amsterdam. Daarna volgde Zwangerschapsyoga bij Danielle Bersma, de Kinderyoga Opleiding en de Raja Yoga Meesteropleiding. Na erkenning van twee meesters kreeg ik mijn eretitel Yogacharya. Ik heb ook nog verschillende bijscholingen gevolgd.

Wat is volgens jou de basis van een goede yogales?

Een goede yogales is wanneer de cursisten zich na afloop meer ontspannen en energiek voelen. Naast zelfinzicht moeten zij ook manieren hebben geleerd om beter om te kunnen gaan met stress en tools hebben gekregen om de week verder door te komen.

Volg je de Indiase Yogatraditie?

Ik volg onder andere de acht stappen van Patanjali, Yama's, Niyama's, Asana's, Pranayama, Pratyhara, concentratieoefeningen en meditatie.

Ik mediteer dagelijks, doe de yogahoudingen en ademhalingsoefeningen. Mijn grootste uitdaging is om dit te combineren met een gezinsleven. Door dicht bij mijzelf te blijven en mijn hart te volgen lukt het redelijk om hier een balans in te vinden.

Mijn missie is mensen te leren om **Yoga te integreren** in het dagelijks leven. Hoe pas je de **eeuwenoude filosofie** toe in het hier en nu?

De **grootste uitdaging** is om yoga te combineren met een gezinsleven

Jij bent bestuurslid van de SYN. Kun je uitleggen waar deze afkorting voor staat en wat je precies doet uit hoofde van deze functie?

SYN, staat voor Samenwerkende Yogadocenten Nederland. Ik ben algemeen bestuurslid van de Raja Yoga. We vinden het belangrijk om de belangen te behartigen van de yogadocenten: bijvoorbeeld door te zorgen dat afgestudeerde yogadocenten een bijscholing krijgen en door verschillende yogastromingen met elkaar in contact te laten komen om ervaringen uit te wisselen.

Hoe zie je de toekomst van de Yoga in Nederland?

De Yoga zal blijven groeien in Nederland. Yoga wordt steeds normaler om te gaan doen. Het is daarom belangrijk dat de Yoga beroepsverenigingen zich bundelen zodat ze

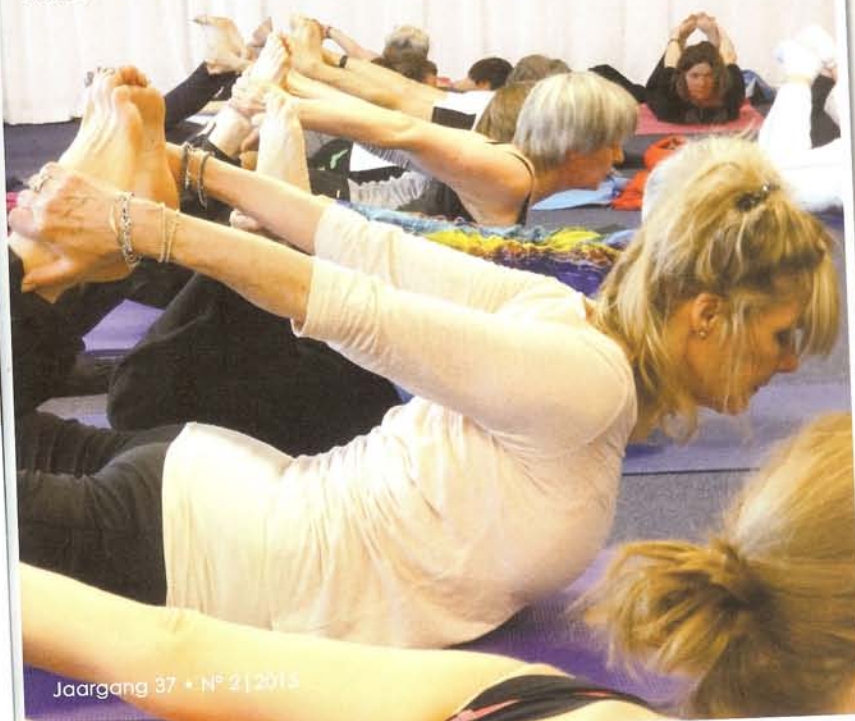
samen de nieuwe maatschappelijke ontwikkelingen kunnen stimuleren. Zoals: Yoga in het bedrijfsleven, onderwijs en medische zorg. Els Krop heeft in deze samenwerking een belangrijke rol gespeeld en door haar inzet, professionaliteit en inspiratie is dit tot groei gekomen.

Aan wie geef jij dit stokje door?

Ik wil het interview stokje graag doorgeven aan Danielle Bersma.

YOGA Nieuwsbrief

**Verslagen Yoga Congres Elspeet
Upanishads in de schijnwerpers
In Memoriam - Els Krop en Liesbeth van Egmond
Estafette interview met
Annemiek Latour**



Jaargang 37 • N° 2 | 2015