**(Online) Yoga voor mensen met NAH door ervaringsdeskundige Geertje**

Vanaf dinsdag 3 mei biedt Geertje Hof yoga aan voor mensen met NAH in Utrecht. De lessen duren 75 minuten en hierin komen ademhalingsoefeningen, meditatie en ontspannende yogahoudingen aan bod.

De les kan beginnen op een stoel of op een mat en er zal afgesloten worden in een eindontspanning op de mat. Rust en ontspanning staan centraal. Neem daarom ook je eigen kussen en/of deken mee. Je hoeft geen ervaring te hebben, open te staan voor de ervaring is voldoende.

Er is ruimte om je verhaal te vertellen. De lessen starten om 10.30 uur en vinden plaats in het complex van USV Hercules. De kosten per les bedraagt 10 euro. Voor meer informatie:

Geertje Hof: yogageertje@gmail.com

Fons Visser: fonsv@xs4all.nl

[](https://www.yoga-nah.nl/wp-content/uploads/2018/10/geertje-hof-e1565114469765.jpg) 

Geertje Hof

Na mijn ongeluk in 2013 met coma tot gevolg, heb ik moeten leren omgaan met NAH. Naast revalidatie in de Hoogstraat en hulp van professionals in NAH, gaf yoga mij langzaam weer een veilig en vertrouwd gevoel. Dit na ineens compleet afgescheiden te voelen van mijn lichaam en wie ik was. Door via naar binnen te leren gaan en te voelen wat er allemaal leefde, heb ik mezelf over de jaren weer ontdekt. Dit kon de externe en medische wereld mij niet geven.

Sinds 2016 geef ik nu yogales in waar ik toentertijd een enorme behoefte aan had….. Stilte, rust in mijn lichaam en zenuwstelsel, meer energie en concentratie en ruimte om te zijn wie ik nu was….  In september 2019 ben ik naar Cognitive FX in Utah, Amerika geweest. Dit met fijne resultaten maar nog steeds heb ik NAH. Hier heb ik opnieuw een weg in mogen vinden en yoga laat me keer op keer inzien dat ik meer ben dan iemand met NAH. Ook geef ik online les voor mensen met NAH. Scan de QR code voor meer info.

Als ervaringsdeskundige hoop ik anderen te inspireren en zich af te stemmen op hun lichaam.

Samen zijn met mensen die een soortgelijk proces doormaken geeft verbinding en kracht.