

# Interview Linda van der Heide (Founder ULHC)



## Bio

### Geboortedatum:

7-3-1969 te Voorschoten

**Opleidingen:** Vinyasa Flow (500 RYS), Yin Yoga (200 RYS) Yogagarden, Mindfulness (basic) trainer, Heartmath Coach, MBA HRM Nyenrode, Ayurveda (EISRA) 2e jaars.

gezondheid voor iedereen in Nederland. Zelfregie over eigen levensstijl en gezondheid!

### Wat doet jouw yogaschool anders dan andere yogascholen?

Vitality & Bewustwordings programma, Corporate retreats & Teamuitjes voor bedrijven ter verhoging van Corporate Vitality! Veranderen vanuit **intrinsieke motivatie**. Bedrijven die "agile" willen blijven en willen werken aan Corporate Branding.

### Waarom ben je zelf een yogaschool/ Vitality Centre begonnen?

Positieve bijdrage leveren aan preventieve gezonde levensstijl van de mens en organisaties. Happiness & Vitality!

### Hoe zou je jouw yogaschool omschrijven?

Authentiek, waar iedereen zichzelf mag zijn en laagdrempelig is binnen te stappen. Een echte community waar oprechte aandacht is voor de leden en een hecht & professioneel docenten team. Ter uitbreiding zijn wij op zoek naar Teachers en een Vestigingsmanager.

### Waarom ben jij zelf met yoga begonnen?

Yoga & Meditatie vitaliseert, kalmeert het brein en zorgt voor een betere focus. Bewustwording van inzicht, intuïtie, (zelf) compassie en creativiteit. Emotionele stabiliteit neemt toe. Sterker in je kracht staan en dat je straal je ook uit naar anderen. Het heeft mij geïnspireerd en gebracht tot het concept van Urban Life Health Centre.

### Is yoga voor jou een leefwijze?

"Hoe integreer yoga in je dagelijkse leven?" Ik nodig de studenten uit de sensaties te onderzoeken hoe hier mee om te gaan op het werk of thuis.

### Welke rol speelt yoga in jouw persoonlijke leven?

Het 8-voudige pad, meditatie en ayurveda. In de afgelopen 7 jaar heb ik zelf de epigenetische voordelen van preventieve gezonde levensstijl ervaren.

### Heb je een favoriete yogastijl?

Vinyasa Flow, Yin, Tibetaanse Meditatie & Mindfulness

### Wat betekent lesgeven voor je?

De studenten begeleid ik op hun innerlijke reis en maak ze bewust van de sensaties op de 3 niveaus (lichaam, gedachten en emoties). Medio Februari 2018 start 1e Teachertraining (200 RYS) gebaseerd op deze principes.

### Wat biedt jouw yogaschool nog meer behalve yogalessen?

Combinatie van Yoga & Preventieve Gezondheidsdiensten met vergoeding van de aanvullende ziektekostenverzekering. Samen met NPHF (Nederlandse Federatie Gezondheid) is de missie preventieve

# Interview Sagnik (Yoga Teacher)



### Waarom ben jij zelf met yoga begonnen?

Opgegroeid in een eenvoudig familie uit de middenklasse in India waar yoga een integraal onderdeel is van het leven van mijn vader en grootouders. Unieke dagelijkse ritueel en lange meditaties. Als kind was ik te actief voor yoga en in de twintig heb ik mogen ervaren wat de effecten zijn van asana's en pranayama op mijn concentratie- en energieniveaus. Direct gestart met yoga retreats en intensives in Indore, India met een rijke yoga traditie.

### Welke rol speelt yoga in jouw persoonlijke leven?

Werkzaam als Directeur bij Accenture, groot adviesbureau, met een intensieve baan. Ik adviseer grote bedrijven over digitale veranderingen in een snel veranderende wereld. Yoga helpt mij zowel het professionele als het persoonlijke leven met meer betekenis te benaderen.

### Is yoga voor jou een leefwijze?

Een pad voor persoonlijke, spirituele groei en een manier om iets terug te geven. Mijn stichting "Yoga and Giving" steunt een school voor kansarme kinderen in India en andere micro-ontwikkelingsinitiatieven.

De opbrengsten van de yogalessen worden hiervoor gedoneerd.

### Wat betekent lesgeven voor je?

Spirituele ervaring en verlichtend effect, in het moment van leren en delen met de studenten. Dit inzicht wil ik delen met mensen die werkzaam zijn met een (lichamelijke) beperking en te laten ervaren hoe yoga kan helpen.

### Waarom wilde jij juist bij deze yogaschool gaan lesgeven?

Linda, internationaal interim HR-manager is net als ik regelmatig werkzaam op de Zuidas (Adam) en daar hebben wij elkaar ontmoet. Een gezamenlijke connectie het beste van Oosten en Westen te combineren. Urban Life Health Center is een uniek concept dat levensstijl, bewustzijn, persoonlijke ontwikkeling en preventieve gezondheidsdiensten aanbiedt. Het lesgeven hier geeft mij zingeving. Medio Februari organiseren Linda en ik samen een Inspiratieris naar India.

### Wat is het mooiste compliment dat een leerling je ooit gaf?

"Ik voel een andere energie als ik bij jou in de les sta. Het lukt mij te verbinden met mijn diepste zelf en gevoelens."



### Waar vind je ons?

Urban Life Health Centre  
www.urbanlifehealthcentre.com

**email:** welcome@urbanlifehealthcentre.com

**tel.** 06-52022661

**adres:** Van Aalstlaan 400  
2722 RX Zoetermeer

### Yoga stijlen:

**Studio West:** Hot Yin, Hot Yin Yang, Hot Gentle Flow, Hot Yoga Power Flow, Slim Fit Hot Detox, Warm Balance, Warm Pilates, Aroma Warm Restorative en Yoga Swing

**Studio Oost:** Asthanga, Vinyasa Flow, Mindfulness Yoga, Core Strength Flow, Yin-Hatha, Yin, Conscious Breathing & Meditation, Mindfulness meditatie, Pilates, Restorative.

**Overige:** Senioren, Kinderen, Private & Coaching

**Business:** Vitality- Bewustwordings programma's, Corporate Retreats & Teamuitjes.

### Vitality Centre:

**Body:** Wellness massages, Reiki, Ayurvedische- en Orthomoleculaire coaching, Gezond Gewicht Coach, Wellness voeten behandelingen, Huidverzorging, Yoga op maat.

**Brain:** Happiness Coach, Psychologisch consult (BIG), Mindfulness

**Heart:** Heartmath- en Vitality coach  
**Inspiration:** Inspiratie reis India, Workshops, Pré & Teachertraining (200 RYS), Lezingen, Vitality & Yoga Retreats en Events