



Stress is voor mij een dagelijks begrip. Door mijn job als vertegenwoordigster ben ik voortdurend de baan op. Zo leg ik jaarlijks duizenden kilometers af in mijn wagen. Reken daarbij de druk van de cijfers die constant op je schouders rust en je begrijpt dat ik me op het einde van de week soms wel vermoeid voel.

Gelukkig ga ik regelmatig naar Shambho om te ontstressen. Soms slaag ik er zelfs in om mijn agenda zo te plannen dat ik ook de middagles van 12u30 kan meevolgen. Niets is beter om je middag ontspannen te beginnen!

Van lessen doe ik voornamelijk Pilates en NIA. Pilates is ideaal om mijn lichaam strak en in conditie te houden (want in mijn job kan ik het mij niet veroorloven om niet picobello voor de dag te komen). De NIA is gewoon superleuk om te doen. In deze dansles kan ik mij eens volledig laten gaan, en de energie die ik daar opdoe is voldoende om mij terug helemaal op te laden!

A. De Dauw, 24 jaar, vertegenwoordigster