



Shambho, dat was een vreemd woord voor mij. Ook de termen Body & Mind, Pilates, Dru Yoga, Mindful Movements,.. zeiden mij weinig of niets. Maar de positieve verhalen die ik hoorde van andere mensen, overtuigden mij om toch eens een kijkje te gaan nemen.

In oktober 2007 nam ik de stap, en ik heb het mij nog geen seconde beklagd. Een nieuwe wereld ging open, een mens zou zich afvragen waarom dergelijk concept nog niet vroeger bestond.

Voor mij is Shambho 2 à 3 keer per week eindelijk tijd voor mijzelf. Als moeder van 5 kinderen (waarvan de oudste 4 intussen het ouderlijk nest hebben verlaten) heb ik vroeger steeds in anderen geïnvesteerd. Nu is het mijn beurt om te ontspannen.

Voor mij betekent dit 2 à 3 keer per week Dru Yoga (intussen weet ik dat dit een heel rustige vorm van yoga is, die mij telkens opnieuw doet opleven), een rustige Pilates work-out om de spieren soepel en stevig te houden, en dan totale relaxatie in het stoombad...

Dat dit alles kan gebeuren in een serene sfeer zonder drukke muziek of teveel volk, is natuurlijk een pluspunt. Na amper 4 maanden durf ik toch te zeggen dat Shambho een vast plaatsje in mijn dagelijkse leven heeft veroverd, en nog héél lang zal behouden.

H.V., 54j, huisvrouw