



Ervaringen

Bezielde yoga. Michelle heeft al meer dan 30 jaar ervaring in yoga. Voor mij is de wijze waarop Michelle haar yogalessen geeft veel meer dan een focus op lichaam en geest. Deze Yoga gaat over genezing van je energetische lichaam en over het terug in verbinding komen met het hogere zelf. Met Michelle's eindeloze toewijding naar de yoga begeleidt zij jou in jouw persoonlijke proces. Ze bewaart de stilte waardoor je gefocust blijft en je gedachten niet met je weglopen. Wanneer dit toch gebeurt ontstaat er inzicht in een situatie en dient het de bewustzijnsverhoging ook. Dat maakt deze yoga heel puur. Ook legt Michelle tijdens de les uit waar we mee bezig zijn, zodat je zelf de genezer van je lichaam en geest wordt. Ze is een ware begeleidster van het licht. Dank Michelle!

Charlotte Voncken

• • •

7 jaar geleden werd ik door een kennis geadviseerd yoga te gaan volgen bij Michelle Nijssen (Yoga Pur Sang). Ik had in die tijd veel stress en piekerde veel. Ik deed niets met dit advies. Drie jaar later tipte diezelfde persoon mij nog eens. De stress had zich opgehoopt en eigenlijk zat ik niet goed in mijn vel. De proefles voelde meteen goed en ik ben meteen gestart met lessen volgen. Vanaf dag een merkte ik dat dit de plek was waar ik moest zijn. Beetje bij beetje voelde ik me herstellen. Ik ben door de begeleiding en lessen van Michelle meer gaan voelen en dichter bij mijn bron komen te staan. Michelle is confronterend maar uiteindelijk heeft het mij geholpen meer in mijn kracht te komen staan. Wanneer ik weer eens verval in oude patronen dan spiegelt ze mij en dat helpt mij bij mijn groei. Eigenlijk helpt Michel je dieper naar binnen te keren waardoor je meer kunt worden wie je werkelijk bent. Dit doet ze vol toewijding voor iedereen die dit ook echt aan wil gaan.

Frederique Pronk

• • •

Al heel wat jaren kom ik bij Michelle naar de yoga. Via yoga leer ik de kracht in mijzelf te voelen en te kennen. Mijn eigen lichaam te helen van fysieke kwalen die naar boven komen. De laatste jaren ben ik steeds meer gericht op de verbinding met de energie om mij heen. Ik maak contact met het universum en de aarde. Ik leer de kracht van energie en mijn ademhaling te voelen. Ik ben bewust angst, pijn, verdriet en boosheid aan het opruimen die zich in mijn lichaam hebben vastgezet. Yoga heeft mij sterker gemaakt, mijn zelfvertrouwen vergroot en mijn negatieve ervaringen (van vroeger) meer en meer los te laten. Yoga leert mij te voelen van emoties en het weg krijgen van lichamelijke kwalen. Ik leer naast dit alles vooral zacht te zijn voor mijzelf en die liefde te voelen. Dit voelt als de meest helende kracht die er bestaat. Dank je wel Michelle dat je op mijn pad bent gekomen.

Astrid Craenmehr

• • •

Yoga beoefen ik al heel lang, ik heb vele verschillende leraren gekend. Sinds een half jaar volg ik de lessen bij Michelle of live of via Zoom. Eerst bij haar ben ik me bewust geworden dat de belangrijkste uitdaging is om de neiging van de geest om voortdurend af te dwalen, onder controle te houden. Er zijn veel pittige uitdagende oefeningen in haar lessen en de kunst is daarmee om te gaan, niet door



jezelf te forceren met wilskracht maar door je geest op de oefening te blijven concentreren, rustig te blijven ademhalen en te glimlachen in plaats van je gezicht in een grimas te trekken van ‘o wat moeilijk’. Dan wordt de oefening makkelijker, ik leer meer met energie te werken dan met wilskracht. Energie is een van die moeilijk te vatten woorden, net als chakras, die makkelijk gezegd worden, maar moeilijk te voelen zijn. En net dat leer ik bij Michelle, ze houdt je met haar stem en aanwijzingen letterlijk en figuurlijk bij de les, en die abstracte begrippen worden steeds meer realiteit doordat mijn gevoel er zich mee kan verbinden. Er heersen veel misverstand over Yoga en er zijn veel verschillende richtingen en scholen. Bij Michelle begin ik eindelijk te begrijpen en voelen wat yoga is.

Peter Guinee

• • •

“De yogalessen van Michelle zijn krachtig en inspirerend. Michelle nodigt je telkens uit om een laagje dieper te gaan, ook als het ongemakkelijk voelt en daarbij mild te zijn voor jezelf. Ze spreekt zowel het fysieke, mentale als spirituele aan. Door de combinatie van Michelle, Kundalini en Hatha yoga ontstaan er een bijzondere chemie. Na de yogales voel ik me lichter, geïnspireerd en positief”.

Rosalie