

Tanja en Baldwin zijn de oprichters van de-ruimte, een met veel liefde zorgvuldig ontworpen plek die rustgevend werkt en waar je je meteen thuis kunt voelen. Pittoresk gelegen in het hartje Middenpolder op een familie erf is de-ruimte in de loop der jaren uitgegroeid tot een ontmoetings- en ontwikkelingsoord, waar mensen zichzelf en hun lijf beter leren kennen en samen nieuwe ervaringen opdoen door middel van Yoga, Intensives, Meditatie, en diverse Workshops en Cursussen.

Tanja beoefent al ruim 15 jaar yoga. Ze is afgestudeerd in psychologie en maatschappelijk werk en heeft een 3-jarige opleiding tot transformatieve yoga docente afgerond bij [Ganga Hoogendoorn](#), Sai Mithra Amsterdam. Ze geeft sinds 2006 les in haar eigen studio aan de Amstel en volgt zelf regelmatig aanvullende cursussen & Intensives bij diverse internationale docenten. Tevens ontwikkelt ze zich steeds verder op het gebied van yoga, massage, persoonlijke begeleiding, sjamanisme en energetische technieken. Ze organiseert regelmatig yoga vakanties op mooie locaties in het buitenland. Je kunt met haar afspraken maken voor privé lessen, coaching, massages en klankbehandelingen.

Het intense en tegelijk rustige karakter van de transformatieve yoga brengt een stilte teweeg waarin de ervarings- en gedachtepatronen van de beoefenaar naar de oppervlakte komen en de waarde, die we hen geven, zichtbaar wordt. Tanja begeleidt de yogi door de houdingen zacht te corrigeren en ademhaling en aandacht te richten en te navigeren, om nieuwe ruimte en beweging in de vastgelopen plekken te brengen. Hierdoor kunnen ook pijnlijke of zelfs traumatische ervaringen zonder angst aangeraakt worden en een nieuwe plek krijgen. Je ervaart jezelf weer als een geheel, energiek en vol van mogelijkheden. Tanja heeft zelf het plotselinge verlies van dierbaren meegemaakt en heeft steeds weer dit helende proces in de yoga mogen ervaren.

Ze biedt verschillende lessen aan met wisselende zwaartepunten: dynamische lessen om het lichaam te versoepelen en te leren ademhaling en beweging op elkaar af te stemmen. Herstellende Yoga, om lichaam en geest tot rust te brengen en de regeneratie van de energie te bevorderen. Transformatieve lessen om dieper in de stilte en je eigen lagen te duiken. Daarbij gaat ze steeds in op datgene wat naar boven komt bij de yogis.

