

Marjan (1961) is eigenaresse van Yogica www.yogica.net
Een ruime yogastudio gelegen net achter het station in Deventer. Marjan is Yoga docent en beoefend als 25 jaar yoga. Ze heeft de docentenopleiding genoten bij het Raja Yoga Instituut Nederland en verzorgt ook de basisopleiding Raja Yoga. In 2000 heeft zij de 4-jarige opleiding afgerond en is ze gestart met les geven. Sinds 2009 verzorgt ze ook de mindfulnessstrainingen. Na enige omzwervingen via het Boeddhisme heeft ze in 2014 gekozen om de opleiding Raja docent opnieuw te volgen. Hiermee zette ze de puntjes op de i en kon haar lessen meer inhoud geven vanuit de Raja Yoga. Marjan is aangesloten bij de SYN de Vereniging voor Yoga docenten. <https://www.syn-org.nl/leden>



Marjan is ook al jaren actief als trainer en coach. Met Yneke Kootstra en Kees der Weduwe heeft ze 13 jaar geleden, de opleiding voor leefstijlcoach www.avleg.nl ontwikkeld. Als docent-coach leert ze andere mensen over het bijzondere vak van coachen waarin je zelf het belangrijkste instrument bent. De laatste jaren leidt Marjan veel (huis)artsen en specialisten op die hun gesprekken over de gezonde leefstijl met patiënten op een meer coachende manier willen oppakken in hun spreekkamer. Marjans lol in het werk is de combinatie van werken vanuit de innerlijke houding van yoga en lesgeven. Want ook als docent ben jezelf je belangrijkste instrument 😊

Werkervaring: Trainer en coach in leiderschap, empowerment en zelfmanagement voor de profit- en non-profitsector. Marjan traint managers en medewerkers in persoonlijke effectiviteit, bewustzijn, vitaliteit en veerkracht. Ook verzorgt zij trainingen in coachend leiderschap en mindfulness en de opleiding tot yogadocent.

Naast yoga doet Marjan graag aan buiten bewegen en sporten.

Opleidingen: Sociale Academie, Voortgezette Opleiding voor onderwijs, supervisie en deskundigheidsbevordering, Opleiding voor bewustzijnsmanagement, yogadocent en de trainer als regisseur.