

EVEN VRAGEN AAN

**Jeanette de Sterke
Eigenaresse Smrti**

'Bij yoga draait het allemaal om respect'

Een evenement waarbij honderdduizenden mensen over de hele wereld tegelijkertijd aan yoga

doen voor het goede doel. Op zondag 25 september vindt de Global Mala plaats.

In Schiedam slaan yogacentrum Smrti en yogastudio Yoia de handen ineen. Met yogalessen op donatiebasis halen zij geld op voor World for Water.



Wat hebben yoga en schoon drinkwater met elkaar te maken?

„Bij yoga draait het allemaal om respect. Respect voor je lichaam, voor je geest en voor de natuur. De meeste mensen die aan yoga doen zijn heel bewust bezig met het milieu en hun lichaam. Het staat allemaal met elkaar in verbinding. Water is een rijkdom, daar moeten we bewust van zijn.”

Waarom is yoga zo goed voor een mens?

„Van yoga raak je ontspannen, maak je je hoofd leeg en worden je spieren lenig en sterk. Het is erg goed voor mensen die het druk hebben en een stressvol leven leiden. Maar het kan je ook helpen bij je gezondheid of bij het onderhouden van een goede relatie. De boodschap is dat je af en toe dichter bij jezelf moet komen te staan.”

Wat gaat er precies gebeuren?

„Er worden gratis yoga- en meditatielessen gegeven en er zijn yoga- en meditatieproducten te koop. Het theewinkeltje 't Kethelhuys laat thee proeven, er zijn hapjes en er is gelegenheid tot gezellig kletsen. Voor de kinderen is er kinderyoga en zijn er mandala's te kleuren. Bezoekers en deelnemers wordt een vrijwillige bijdrage voor World for Water gevraagd.”

Waarom besloten jullie mee te doen met de Global Mala?

Global Mala is een wereldwijd evenement waarbij tienduizenden mensen over de hele wereld tegelijkertijd aan yoga doen. Het goede doel van dit jaar is schoon drinkwater voor iedereen. Binnen de yogawereld is de Global Mala een begrip. In Nederland heeft tijdschrift Yoga Magazine iedereen opgeroepen mee te doen. Mijn yogastudio Smrti bestaat dan precies vijf jaar en Yoia viert haar opening in het Wennekerpand.

BRENDA STOTER