

# Cadeautje

Een tikje haastig loop ik de net geopende Lijfschool binnen. Ik word ontvangen in de theesalon, een lichte ruimte waar een serene rust heerst. Deze stilte midden in de drukke Amsterdamse Pijp is een cadeautje. Eigenaren David en zijn vriendin Saskia hebben jarenlange ervaring met meditatie en het doceren van yoga. David heeft ook Mensendieck als achtergrond en geeft houdingtherapie. 'Mijn missie is om mensen te begeleiden naar het zelfstandig beoefenen van yoga,' vertelt hij. Tijdens de les laat hij me een paar oefeningen expres een beetje fout doen, om te voelen hoe dat is, en vervolgens geeft hij aanwijzingen hoe ik het op de juiste manier kan doen. Ik word me bewuster van mijn lijf. Dan volg ik een anderhalf uur durende meditatieles. 'Mediteren is wakker zijn, alert, het helpt je helderder naar je dagelijkse situaties te kijken. Dat vergt wel discipline,' zegt David. Na afloop kun je in een uitnodigende, ontspannen sfeer je ervaringen delen in de theesalon. (MV)

De Lijfschool, Van Ostadestraat 413, Amsterdam, tel. 020-4713295, [www.delijfschool.nl](http://www.delijfschool.nl)

Locatie: *A'damse Pijp*

Sfeer: *ontspannen*

Les: *basis en meditatie*

