

Mag ik je voorstellen aan :

Gerda Kalkoven



Gerda (geb. 1984) verzorgt elke twee weken op dinsdagavond twee achtereenvolgende yogalessen bij DriemondFit.

Gerda heeft 4 jaar lang de docentenopleiding aan het Critical Alignment Instituut in Amsterdam gevolgd en is in 2020 afgestudeerd. In 2026 heeft ze ook de bijbehorende therapie opleiding afgerond.

Critical Alignment Yoga is een yogavorm die zich richt op het mobiliseren van de wervelkolom en het loslaten van fysieke en mentale spanning. Door gebruik van hulpmiddelen, zoals een stripje, een boogje en/of een bankje, worden dieper gelegen houdingsspieren aangesproken waardoor de rug soepeler wordt, de houding verbetert en rug-, nek- en schouderklachten verminderen.

Hulpmiddelen zijn aanwezig bij DriemondFit of Gerda neemt ze mee in haar bakfiets waarin ze gewoonlijk haar dochttertje vervoert.