

Snežana Klobučar (1981) kwam in 2001 in aanraking met deze yogavorm tijdens het volgen van de studie International Business and Languages aan de HES Amsterdam. Door het ervaren van stress en spanning tijdens de studie volgde ze gedurende 2 jaar yogalessen en was zo enthousiast over het positieve effect dat ze ook de docentenopleiding ging volgen. Ze is afgestudeerd van de 5 jarige opleiding aan het Bharata Yoga Institiuut in Critical Alignment Yoga (2007) en Therapie (2008). Sinds 2005 geeft ze les in en rondom Amsterdam aan verschillende doelgroepen en leeftijden. Ze is ook werkzaam als Critical Alignment Therapeute bij o.a. Fysiotherapiepraktijk Move and Cure. Daarnaast geeft ze af en toe workshops in verdiepende onderwerpen zoals de psoasspierien, de voeten en de bekkenbodem. In 2019 is ze afgestudeerd als TRE Provider en volgt jaarlijks bijscholingen. Ze begeleidt mensen in privélessen en cursusssen met het loslaten van stress, spanning en trauma via de Tension and Trauma Releasing Exercises (TRE) en Critical Alignment Therapie.

Critcal Alignment Yoga heeft haar leven positief beïnvloedt en ze ervaart zelfs, als moeder van 3 kinderen, dat yoga onmisbaar is. Het is een yogavorm die goede en praktische handvaten meegeeft voor het neutraliseren van stress en spanning in het lichaam (en geest) en het opbouwen van de natuurlijke kracht van het lichaam. Dit vertaalt zich in een rechtere en natuurlijke lichaamshouding, minder klachten en dat je lekker in je vel zit. Ook ziet ze de positieve effecten bij mensen om haar heen die deze vorm van yoga en therapie beoefenen. En dat geeft uiteraard extra stimulans om te blijven verdiepen in yoga, lichaam en geest.

Wat is kenmerkend voor een yogales van Snežana?
Meestal begint zij de les rustig zodat iedereen kan ‘aankomen’, alles van de dag kan loslaten om goed aanwezig te kunnen zijn in het lichaam en in de oefeningen. Gaandeweg worden dan verschillende delen van het lichaam mobieler gemaakt en komt men uiteindelijk ook uit bij het versterken van het lichaam. Dat gebeurt meestal in houdingen waarbij mensen zichzelf binnen hun eigen grenzen kunnen uitdagen. Er zijn steeds verschillende thema’s in haar lessen die kunnen variëren van een specifiek lichaamsdeel, ademhaling, flow, meditatie tot een thema uit de natuur.



Om de week geeft zij op dinsdagavond, afwisselend met haar collega Gerda, van 19:00-20:00uur en 20:15-21:15uur de yogales en elke donderdagavond van 20:15-21:15uur. Iedereen is welkom!

Voor vragen over de yogalessen kun je contact met haar opnemen:
snezana_klobucar@hotmail.com