



## **Aagje Baens**

*Ayurvedisch coach (therapeut in opleiding)*

*Massagetherapeut*

*Yoga en meditatie docent*

### **Prijsindicatie**

- Eerste consult Ayurveda (±90 min) 90€
- Opvolg consult Ayurveda (±60 min) 60€
- Massage (±60 min) 70€
- Massage (±90 min) 100€
- Yoga individueel (±60 min) 60€

### **Over mezelf**

Toen ik in 2011 in aanraking kwam met Ayurveda was ik meteen gefascineerd. Ik volgde al wel eens een yogales om rust te vinden, maar het was pas toen ik me ben beginnen verdiepen dat er een wereld voor me openging. Ayurveda en Yoga hebben mij een leidraad geboden om op een andere manier te gaan eten, bewegen, denken, naar de wereld rondom mij en mezelf te kijken. Proefondervindelijk heb ik mogen ervaren wat deze zusterwetenschappen kunnen betekenen voor je gezondheid en innerlijke balans.

Ik ben vooral geboeid door de holistische aanpak, hoe lichaam en geest elkaar beïnvloeden, maar ook hoe de ziel deel uitmaakt van het geheel. Ayurveda behandelt niet de klacht, maar beschouwt de persoon en zijn/haar constitutie. Het kijkt naar wat er bij de persoon speelt in het moment, waar het vandaan komt en hoe het kan terug gebracht worden naar de originele balans. Adviezen zijn daarom steeds uniek en op maat.

Wat Ayurveda voor mij zo krachtig maakt, is dat het een tool is om jezelf beter te leren kennen. In dat proces zal ik je stap voor stap begeleiden door te voelen, ervaren en observeren. We gaan samen kijken waar jouw triggers en obstakels liggen, zowel fysiek, mentaal als emotioneel. We bekijken wat jouw wensen zijn en vertalen die naar haalbare doelen. In eerste instantie zullen dat aanpassingen zijn in voeding, dagritme en beweging. Daarnaast kunnen ook massage, yoga, reinigingskuren en supplementen ingezet worden.

De yogalessen die ik geef zijn gebaseerd op de Ayurvedische principes. Tijdens elke les komen de 5 elementen aan bod en wordt er rond een thema gewerkt. Er wordt rekening gehouden met seizoenen (want in de winter hebben we niet dezelfde activiteit nodig als in de zomer) en de heersende situatie of energie (tijdens deze covid periode is het bvb waardevol om dicht bij jezelf te kunnen blijven). Er is ook steeds aandacht en ruimte voor persoonlijke aanpassingen, zodat iedereen een zo optimaal mogelijke beleving heeft.

Sinds 2015 heb ik mijn eigen praktijk, geef ik freelance yogales, organiseer ik workshops (koken, hoe ayurveda integreren,...) en retreats. Sinds kort geef ik Ayurveda en massagetechnieken in het Centrum voor Avondonderwijs.

## Waarvoor kun je bij mij terecht?

Als je je gewoon niet zo goed in je vel voelt en op zoek bent naar meer vitaliteit, veerkracht en balans. Of je hebt klachten als verstoorde spijsvertering, langdurig gebrek aan energie, stress, slaapproblemen, vochtophoping, pijnklachten, chronische congestie of luchtwegproblemen, stemmingswisselingen, hormonale disbalans, reumatische aandoeningen, gewichtsproblemen (over/ondergewicht),...

- Voedings- en leefstijl advies
- Massagetherapie
- Yogatherapie (individueel)
- Yoga in groep

## Opleiding

- 2018-2020 Certified Ayurvedic Nutrition & Lifestyle Coach  
Delight Academy, Amsterdam, NL
- 2020-2022 Ayurvedic Practitioner  
Delight Academy, Amsterdam, NL
- 2017 Tantra Yoga Training  
Applied Yoga Studio, Rishikesh, India
- 2017 Yoga Teacher Training  
Yogapoint, Nashik, India
- 2016 Acupressuur & Meridianenleer  
Opleidingscentrum Kersten, Maastricht, NL
- 2015-2016 Zero Balancing  
Certified ZB Teacher Richard Walters, Devon, UK
- 2015-2016 Quantum Liberation Training  
Tamara Messenger, Parijs, F
- 2014 Yoga Teacher Training  
Swami Rama Sadhaka Grama, Rishikesh, India
- 2014 Ayurvedisch Massage Therapeut  
Siby Ayurveda, Dharamsala, India
- 2014 Traditionele Thaise Massage  
Chaimonkol Massage Training, Chiang Mai, Thailand
- 2012-2016 Gezondheidstherapeut  
EANG, Genk/Maastricht
- 2012 Cosmetisch Masseur  
Syntra, Tongeren

## Favoriete quotes

“Zelfkennis is de essentie van alle wijsheid.”

“Je bent wat je eet, maar vooral wat je verteert.”

“Wat voor de ene een medicijn is, kan voor de ander een gif zijn.”

Gezondheid volgens Ayurveda:

***Samadoṣa samāgni ca sama dhātu malakriyah  
Prasanna ātma indriya manah svastha iti abhidhīyate***

One who is established in Self, who has balanced dosas (primary life force), balanced agni (fire of digestion), properly formed dhatus (tissues), proper elimination of malas (waste products), well-functioning bodily processes, and whose mind, soul and senses are full of bliss is called a healthy person.

Degene wiens geboortestructuur in balans is, wiens spijsvertering optimaal verloopt, wiens lichaamsweefsels goed gevormd zijn, wiens afvalstoffen vlot geëlimineerd worden, wiens lichaamsfuncties goed werken en wiens geest, ziel en zintuigen vervuld zijn van bliss, is een gezond persoon.

Sushruti Samhita 15/48