



**'PAS ALS JE GOED VOOR JEZELF ZORGT, ZORG JE BETER VOOR JE OMGEVING'**

## Anita Tamming

✕ 48 jaar 📍 Haarlem 🏠 Eigenaar yogastudio en trainer in leiderschap 🌐 [Yogainnerwork.nl](http://Yogainnerwork.nl) en [Labvoorleiders.nl](http://Labvoorleiders.nl)

**Wat ben je aan het doen?** "Ik wandel de Haarlemmer Kweektuin in, en voel de rust en ruimte die er heersen. Sinds twee jaar zit mijn studio in 'Huis ter Kleef', een monumentaal pand midden in dit park. Het gebouw was behoorlijk verwaarloosd. Stadsherstel heeft het gerestaureerd en met een groep ondernemers hebben we het interieur ontworpen en gerealiseerd. Nu staat er een prachtig pand: oud en krachtig van buiten, modern en licht van binnen – een plek voor bewustwording en persoonlijke ontwikkeling. Dat sluit ook mooi aan bij de missie van het stadspark: duurzaam denken en doen."

**Hoe draagt yoga bij aan duurzaamheid?** "Pas als je goed voor jezelf zorgt, zorg je beter voor je omgeving. Voel je je fysiek niet goed, dan heb je ook minder fijne gedachten. Op de yogamat word je daarmee geconfronteerd. Waarom ben ik zo moe? Wat doe ik in het dagelijks leven dat me energie kost en wat gééft me energie? Als je je bewuster wordt van de keuzes die je maakt, word je je ook bewuster van je voeding, van de natuur om je heen en hoe je ermee wilt omgaan."

**Waar krijg jij energie van?** "Dat ik iets kan bijdragen aan het leven van een ander. Na mijn studie bedrijfskunde kostte de stage in een groot bedrijf me zo veel energie, dat iemand me yoga aanraadde. Ik kom uit Drenthe, ben lekker nuchter en dacht: dat is toch voor geitenwollensokkenmensen? Maar ik ben gegaan en voelde me daarna als herboren. Het raakte me zo dat ik de opleiding tot yogadocent ging doen."  
**Zie je mensen bewuster worden?** "Zeker. De behoefte van mensen om meer verbinding met het lichaam en de natuur te ervaren, was voor mij aanleiding een boek te schrijven over het vergroten van je persoonlijk bewustzijn, *De leider ben je zelf*, met uitleg en oefeningen. Verder organiseer ik eens per jaar een reis met twaalf vrouwen naar Azië, in samenwerking met Microkrediet voor Moeders. Ver weg van de dagelijkse rollen die we vervullen als moeder, partner en werknemer, staan we stil bij de vraag: wie ben ik zelf ook alweer? Ook in onze studio zie ik dat mensen tot rust komen en weer even opladen."



"Als ik binnenkom, zitten mensen al bij ons thee te drinken. Daar word ik zo blij van."