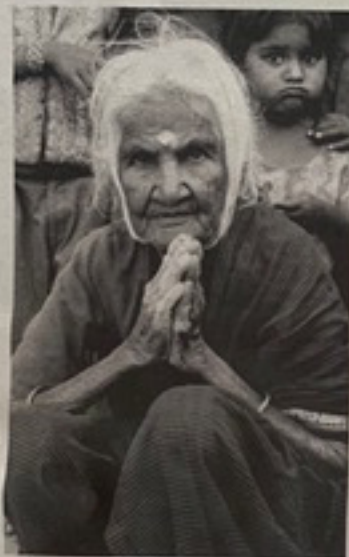


## DE KRACHT VAN HET MICROKREDIET & WANNEER IS HET GENOEG?

Anita Tamming, eigenaar van Yoga Innerwork Haarlem en LAB voor Leiders, gaat elk jaar tien dagen met twaalf vrouwen op Journey. Als yogadocent en leiderschapcoach begeleidt ze deze vrouwen tijdens deze reis naar een volgende stap in hun persoonlijke ontwikkeling.



In samenwerking met stichting Microkrediet voor Moeders (MvM) is Anita met deze Female Leadership Journey gestart.

### Wanneer is het genoeg?

Anita: 'Dat is een vraag die vaak opkomt als ik met Nederlandse vrouwen tijdens de training Female Leadership Journey door Azië reis. Iets kleins voor de één, kan iets groots zijn voor de ander. MvM was op zoek naar een manier om microkredieten te werven. Ik was op zoek naar een partner

die gelooft in het ontwikkelen van mensen vanuit een multi dimensionaal perspectief, fysiek, emotioneel, mentaal en spiritueel.' De verbinding was snel gelegd.

### Microkrediet

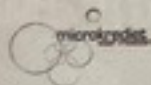
'Ons aanbod is voor Nederlandse vrouwen die niet alleen aan zichzelf willen werken maar ook aan de ontwikkeling en geluk van de kansarme vrouwen. Naast een intensieve training met iedere dag yoga, meditatie, opstellingen, stilte wandelingen, talking-stick sessies en reflectie oefeningen, bezoeken we twee dagen lang een vrouwenproject. Want iedere deelnemster van de training geeft microkredieten aan het project. Aangezien wij zelf alles vrijwillig en kosteloos aanbieden, gaat de financiële bijdrage direct naar de lokale vrouwen. Eén microkrediet is gemiddeld 85,- euro. Daarmee kan een lokale vrouw een eigen onderneming opzetten en haar kinderen naar school laten gaan. Dit verandert hun toekomst totaal. Voor deze vrouwen genoeg om hun (gezins)leven een andere wending te geven. Een klein gebaar voor de ene vrouw, met een grote impact voor de ander. 'Een keer niet mijn nagels laten doen, of niet uit eten', zei één van de deelnemers. Kan, of wil, je niet naar Azië? Ieder jaar in september geven we deze training ook op Ibiza. Een deel van je investering wordt omgezet in microkredieten.

### Wat zijn goed GENOEG, zoals we zijn

'Ik stel mezelf regelmatig de vraag: 'wanneer is het genoeg?' En vind dit soms best moeilijk. Zelf ben ik moeder van twee kinderen, heb een partner, twee bedrijven (Yoga Innerwork en LAB voor Leiders), mijn eerste boek 'De leider ben je Zelf', heb ik onlangs uitgegeven. En wat nevenfuncties zoals partner van MvM en organisator van Yoga Festival Haarlem. Best veel, en toch voelt het niet zo. Het komt allemaal voort uit mijn missie mensen laten verbinden met hun fysieke, emotionele, mentale en spirituele niveau van zijn. Zodat we deep down weer gaan voelen dat we goed genoeg zijn. Dit gevoel van genoeg kan bevrijdend zijn en een vertrekpunt voor verdere ontwikkeling. Vanuit dit innerlijke gevoel kan 'genoeg' in de buitenwereld steeds veranderen, met de leeftijd, de omgeving. Het groeit met ons mee.

Wat betreft yoga is het voor mij nooit genoeg. Zelf doe ik meer dan 20 jaar aan yoga en heb er nog steeds geen genoeg van. Sterker nog, in de jaren waarin ik me heb verdiept in de achtergrond (holistisch perspectief) van yoga, ben ik me bewust dat ik nog maar een klein beetje weet. Nog genoeg te leren of juist af te leren. Leg de lat dus niet te hoog, dat verkrampt, maar ook niet te laag.

Als eigenaar van Innerwork ontmoet ik veel yogadocenten, en ieder bewandelt haar of zijn pad op een andere manier en



een ander tempo. Ik zie het leven als een grote leerschool en we zijn nooit uitgeleerd.

### Yogaschool

Zo is het idee ontstaan een eigen yoga opleiding op te zetten. Anders dan andere opleidingen volgen we de chakra's. Dit bewustzijnssysteem is een evolutionair ontwikkelpad waar iedere chakra haar fysieke aspect heeft, de yogahoudingen en anatomie, ook de relatie legt met je emotionele en mentale aspecten. Wat leidt naar meer spiritueel bewustzijn en persoonlijke groei. Als yogadocent zal je hierdoor op diepere lagen beweging creëren en de essentie van Yoga raken'.

Anita Tamming is coach, trainer en yogadocente vanuit haar bedrijven LAB 'z voor leiders en Yoga Innerwork [www.yogainnerwork.nl](http://www.yogainnerwork.nl)



### DE LEIDER BEN JE ZELF

Leidingsgeven doe je overal; thuis, op je werk, vereniging...  
Doe het in verbinding met jezelf en de ander, met kracht en kwetsbaarheid.

Een boek dat de leider in jou wakker maakt en steeds verder ontwikkelt. Voor iedereen die niet alleen zijn hoofd, maar ook het lichaam, hart en emoties wil inzetten om een rijker en completer leven te leiden.

De leider ben je zelf / Anita Tamming € 24,95