



Amy Keverling Buisman

There's no path to happiness. Happiness  
is the path. – Thich Nhat Hanh

---

Amy Keverling Buisman

hello@amykeverlingbuisman.com

---

### Samenvatting

Het is mijn missie om atleten en bedrijven in de wereld van yoga te introduceren. In 2013 begon ik met yoga. Zoals velen wisselde ik wat van stijlen en studio's. Na enkele tijd kwam ik bij een studio bij mij om de hoek in aanraking met Ashtanga yoga. Ik begon me steeds meer te verdiepen en te interesseren in yoga. In 2018 besloot ik mijn teacher training te doen in Hatha en Vinyasa yoga. In 2021 runde ik mijn opleiding in Yin Yoga af. Inmiddels ben ik alle aspecten van yoga gaan waarderen, het fysieke en het mentale. Ik geef mijn yogalessen met respect voor lichaam en geest. Een les die zowel beweging als rust brengt. In 2022 heb ik een opleiding in myofascial release gevolgd. In 2024 voegde ik daar verschillende opleidingen over Mobility aan toe. Deze aspecten komen allemaal in mijn lessen samen.

---

### Ervaring

#### *Mobility*

2023 – heden

Mobility Trainer bij Crossfit Aan t IJ

2023 – 2025

Mobility trainer bij Kracht Amsterdam

#### *Myofascial release en myoyin*

2022

Workshops myofascial release voor atleten bij Kracht Amsterdam

2022 - 2023

Trainer myofascial release en myoyin bij G-Star

#### *Vinyasa yoga*

Aug 2020 – heden

Yoga trainer - Prive les vinyasa en hatha yoga. wekelijkse lessen. Beginnend in yoga, behandeling schouderblessure en op zoek naar rust

In het verleden:

2022

Yoga trainer bij Rochdale

2021 – 2023

Yoga trainer bij JetBrains



2019 – 2023	Yoga trainer voor sporters en atleten bij Kracht Amsterdam en Workout Amsterdam
<i>Yin yoga</i> 2020 – 2023	Yoga trainer voor sporters en atleten bij Kracht Amsterdam
2021	Yoga trainer – Aloha Wijk Aan Zee
2020 –2021	Yoga trainer prive of bedrijfsles Lessen voor mijn eigen netwerk
2019 – 2020	Yoga trainer – Antoni van Leeuwenhoek ziekenhuis Yogales voor de medewerkers
2019 –2020	Yoga trainer – Lululemon
2020 –2021	Online lessen via diverse kanalen (Teams, Zoom) Voor bedrijven en sporters

---

### Opleiding

<i>Docentenopleiding</i> 2024	Mobility & Movement 101 & 102 – The Ready State
2021 –2022	Myofascial release & myoyin yoga 60-urige opleiding over triggerpoints, mobiliteit, baltherapietechnieken
2021	100-urige yoga docenten opleiding – De Nieuwe Yogaschool Yin Yoga Onderwerpen: asana's, meditatie, meridianenleer
2018	200-urige yoga docenten opleiding – Ashram Om & Yoga Inbound Vinyasa en Hatha yoga Onderwerpen: asana's, sequencing, meditatie, ayurveda, yoga filosofie
<i>Additionele training</i> 2019	Masterclass Ademhalingsoefeningen en technieken



Amy Keverling Buisman

There's no path to happiness. Happiness  
is the path. – Thich Nhat Hanh

Workshop, beoefening en training van  
ademhalingstechnieken waaronder de Wim Hof  
methode en Vipassana meditatie

2020

Cursus Vipassana meditatie  
Meditatiecentrum dhammadipa