



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 ronde 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. Deze aspecten voeg ik toe aan mijn yogalessen, of geef ik de vorm van lessen myofascial release en myoyin.

Ervaring

Myofascial release en myoyin

April 2022	Workshops myofascial release voor atleten bij Kracht Amsterdam
------------	--

April 2022 - heden	Trainer myofascial release en myoyin bij G-Star
--------------------	---

Vinyasa yoga

Augustus 2022	Yoga trainer bij Rochdale
---------------	---------------------------

Juli 2021 – heden	Yoga trainer bij JetBrains
-------------------	----------------------------

Mei 2019 – heden	Yoga trainer voor sporters en atleten bij Kracht Amsterdam en Workout Amsterdam
------------------	---

Aug 2020 – heden	Yoga trainer - Prive les vinyasa en hatha yoga. 2 wekelijkse lessen van 1 uur. Beginnend in yoga, behandeling schouderblessure en op zoek naar rust
------------------	---

Yin yoga



Amy Keverling Buisman

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

Juni 2020 – heden	Yoga trainer voor sporters en atleten bij Kracht Amsterdam
In het verleden: Aug 2021- Nov 2021	Yoga trainer – Aloha Wijk Aan Zee
Nov 2020 – nov 2021	Yoga trainer prive of bedrijfsles Lessen voor mijn eigen netwerk
Feb 2019 – mrt 2020	Yoga trainer – Antoni van Leeuwenhoek ziekenhuis Yogales voor de medewerkers
Okt 2019 – mrt 2020	Yoga trainer – Lululemon
April 2020 – juli 2021	Online lessen via diverse kanalen (Teams, Zoom) Voor bedrijven en sporters

Opleiding

Docentenopleiding

Dec 2021 – Maart 2022	Myofascial release & myoyin yoga 60-urige opleiding over triggerpoints, mobiliteit, baltherapietechnieken
April – Augustus 2021	100-urige yoga docenten opleiding – De Nieuwe Yogaschool Yin Yoga Onderwerpen: asana's, meditatie, meridianenleer
December 2018	200-urige yoga docenten opleiding – Ashram Om & Yoga Inbound Vinyasa en Hatha yoga Onderwerpen: asana's, sequencing, meditatie, ayurveda, yoga filosofie

Additionele training

Oktober 2019	Masterclass Ademhalingsoefeningen en technieken Workshop, beoefening en training van ademhalingstechnieken waaronder de Wim Hof methode en Vipassana meditatie
Maart – juni 2020	Cursus Vipassana meditatie Meditatiecentrum dhammadipa