

Langs de OM Meetlat

Andreas Trussat

Waarom ben je met yoga begonnen?

Na een carrière als model, danser, choreograaf en presenter in de fitness industrie was ik op tournee in Kopenhagen waar ik Tai Chi lessen gaf. Daar werd ik uitgenodigd voor een Ashtanga yoga les. Dit was een intense ervaring waarmee het proces om thuis te komen in gang werd gezet.

Hoe heeft yoga je leven veranderd?

In het begin leefde ik van retraite naar retraite. Dat waren jaren van lagen afpellen en karma afronden. Hierdoor is het drama verdwenen en de queen gebleven. Vanaf les één was duidelijk dat wij niet yoga doen, yoga doet ons, om te kunnen zijn.

Beste yogamoment?

Shavasana

Favoriete yoga

Yin Yoga

En verder?

Why do angels fly? Because they take themselves lightly.

Naam: Andreas Trussat

Beroep: Eigenaar van Andreas Trussat Yoga en Yoga coach

Yogasoort: Ashtanga Yoga & Yin Yoga

Aantal jaren yoga: 15

Passie: Investeren in bewustwording, persoonlijke groei en anderen inspireren door yoga toe te passen in het dagelijks leven.

Inspiratie: Pure schoonheid, bereidheid om te voelen, het licht en de stilte.

Mentor: Jala & Mala (mijn katten)

Leraar: Sarah Powers

Website: andreastrussatyoga.com



