



# Onderneemsters in beeld

## Pilates- en Yogastudio

Voor een ontspannen geest in een sterk lichaam



Groepslessen met veel variatie, waarin je op een rustige en verantwoorde manier je lichaam leert beheersen:

- Pilates (o.a. Zwangerschapspilates)
- Hatha Yoga
- Combi-les Yin Yoga/Pilates  
(sterk makende Pilatesoefeningen gecombineerd met ontspannende, versoepelende Yin Yoga-oefeningen)

Kleine groepjes (max. 7 personen)  
Professionele, eigen studioruimte  
Gediplomeerd en ervaren docente

Saskia van Gelder  
Vinkenborghlaan 31 - 32  
2265 GH Leidschendam

W: [www.bidalasana.nl](http://www.bidalasana.nl)  
E: [info@bidalasanana.nl](mailto:info@bidalasanana.nl)  
T: 06 - 21824549

### Studio Bidalasanana

Tekst: Eveline de Ruiter

## Pilates en yoga: balans tussen lichaam en geest

**Saskia van Gelder (47) uit Leidschendam geeft in haar studio aan huis pilates- en yogalessen. Sinds kort zijn er ook combinatielessen te volgen: pilates en yoga in één les. Saskia heeft de combinatie van pilates en yin yoga zelf bedacht. "Ik heb van mijn hobby mijn werk gemaakt."**



"Pilates en yoga ondersteunen elkaar, vullen elkaar aan en zijn daarom goed met elkaar te combineren," vertelt Saskia. "Veel mensen die pilates beoefenen, volgen daarnaast yogalessen, en andersom. Het verbaasde me dat er nergens combinatielessen werden aangeboden. Het zorgt voor de perfecte balans tussen lichaam en geest: pilates maakt je sterker, yoga maakt je soepeler."

### Yin en yang

"Mijn combinatieles valt terug op het principe van yin en yang, waarbij yin staat voor stabiliteit en onbeweeglijkheid. Yin yoga biedt ontspannende en herstellende oefeningen. Wanneer je bijvoorbeeld een zittend beroep hebt of veel sport, kan dit zorgen voor overbelasting van je bekken en onderrug. Yin yoga helpt de spieren los te maken. Pilates, waarbij er veel verschillende bewegingen worden gemaakt,

vertegenwoordigt yang, oftewel: veranderlijkheid. Het maakt de spieren in je buik, bekken, rug en romp sterker en leert je een betere houding aan te nemen."

### Bidalasanana

De naam van de studio komt uit de yoga en staat voor 'houding van de (volledig gestrekte) vrouwjeskat'. 'Bidala' betekent 'vrouwjeskat' en 'asana' staat voor 'houding'. Saskia: "Ik ben altijd al lenig geweest, maar het

lijkt wel of mijn lichaam voor yoga en pilates gemaakt is. Toen ik een aantal jaren geleden nog zelf lessen volgde, werd vaak tegen me gezegd dat ik de bewegingen mooi uitvoerde. Het bracht me op het idee om zelf les te gaan geven."

"Ik werkte als rijksambtenaar, maar was drie jaar geleden toe aan een nieuwe uitdaging," verklaart Saskia haar carrièreswitch. "Yoga en pilates hebben mij altijd al aangetrokken en ik ben verschillende cursussen gaan volgen. Het heeft me veranderd. Ik ben me meer bewust van mijn grenzen en de dingen die ik doe. Ik ben overigens totaal niet zweverig. In mijn studio vind je geen wierook, of oosterse sfeer, maar lichte tinten en bloemversieringen. En attributen als matjes, dekens, kussens en pilatesballen."

[www.bidalasanana.nl](http://www.bidalasanana.nl)