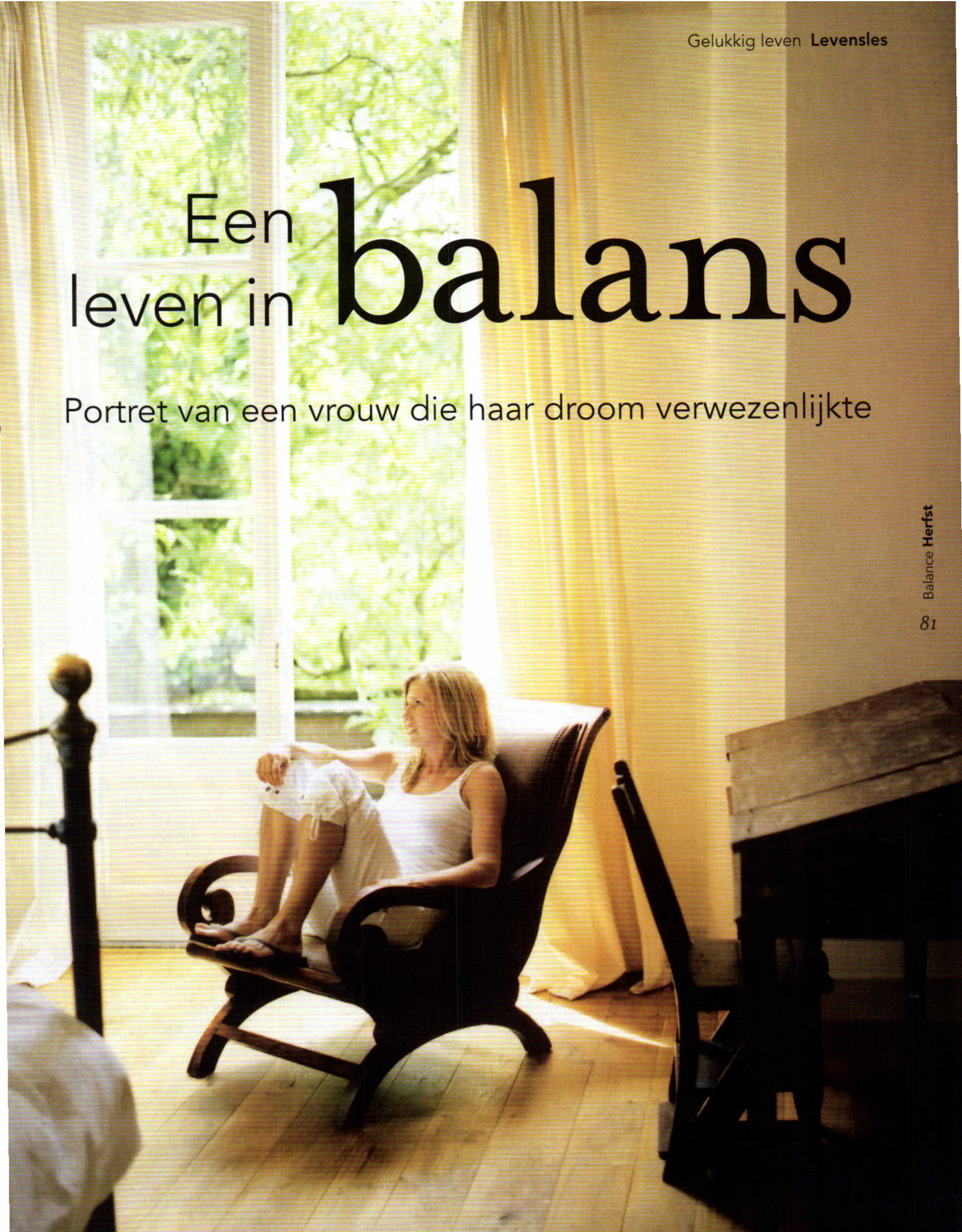


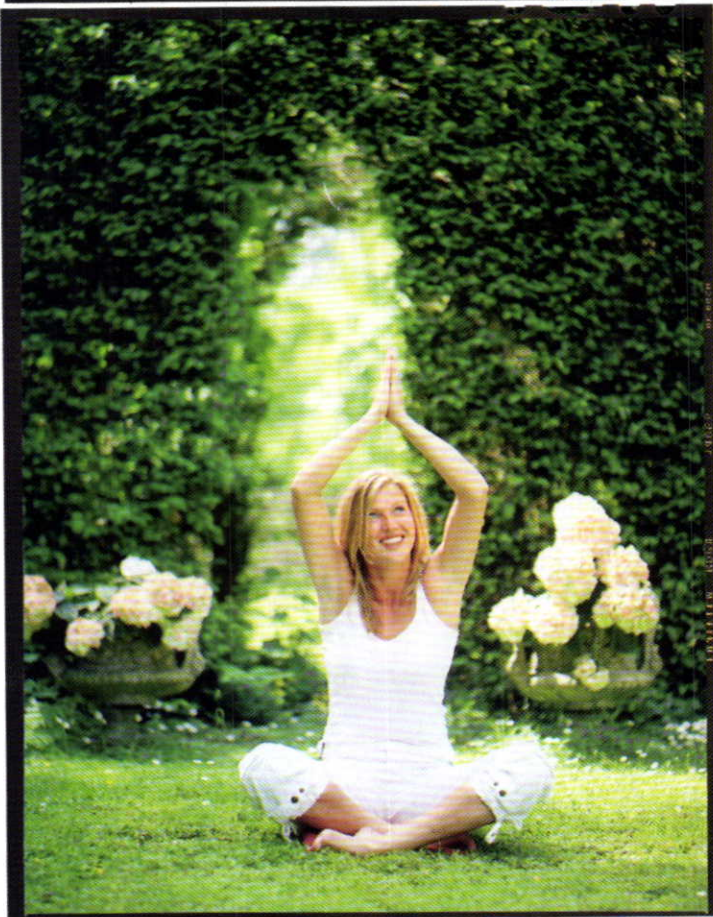
Een leven in balans

Portret van een vrouw die haar droom verwezenlijkte





Sanne Bernhart was 32 jaar oud toen zij – nu bijna drie jaar geleden – al haar zekerheden opgaf en begon met wat zij ziet als haar levenswerk: een eigen gezondheidscentrum. Op een prachtig landgoed helpt ze mensen om hun leven in balans te brengen. En sinds ze de stap heeft gewaagd, is ook Sannes leven meer in balans dan ooit.



Bij aankomst op het afgesproken adres is er heel even twijfel: is deze deftige Buitenplaats Donkervliet wel het adres van de jonge vrouw die ik ga interviewen? Maar door de intercom klinkt al haar opgewekte stem: "Kom erin!" Piepend gaat het hek open.

In het grote huis zet Sanne koffie en vertelt: "Ik ben geboren in Amsterdam en opgegroeid in IJsselstein. Na de lagere school deed ik de pabo in Utrecht. Ik ontdekte dat ik het vooral heel leuk vond om kinderen individueel te laten werken. Ik vond het niet zo boeiend om als leerkracht vóór de groep te staan, maar wilde veel liever als leider in een groep fungeren. Daarom koos ik ervoor les te gaan geven op een montessori-basisschool. Dat heb ik zeven jaar lang gedaan. Op zich was het een leuke tijd, maar er vrat iets aan me. Ik vond het toen moeilijk om te duiden wat het was. Ogenschijnlijk had ik alles goed voor elkaar: leuk huisje, mooie baan... En toch was het niet helemaal goed, voelde ik zelf."

Onvrede

"Ik begon te ontdekken waar de onvrede zat toen ik constateerde dat ik het erg lastig vond om te ontspannen. Ik was eigenlijk altijd moe in die tijd. Ik gaf de hele dag les en had daarna vaak nog vergaderingen. 's Avonds plofte ik op de bank, maakte een gemakkelijke maaltijd voor mezelf en deed eigenlijk niets meer. Ik was in die jaren dertien kilo zwaarder dan ik nu ben. En ik had enorm veel last van migraine, zo'n aanval duurde soms twee of drie dagen. Ik liep dan als een zombie op mijn werk, want me ziek melden deed ik niet zo snel. De kinderen hadden me immers nodig, maar ik stond te weinig stil bij wat ik zélf nodig had. Het werk vond ik heel leuk hoor, ik was altijd al dol op kinderen. En ik vond het heerlijk om met ze te werken. Maar ik vond het ook zwaar om daarnaast nog veel te maken te hebben met ouders, contact te houden met collega's, vergaderingen bij te wonen. Ik was eigenlijk constant bezig met mijn werk en kreeg daar voor mijn gevoel heel weinig voor terug; het zoog me leeg. Toen dat besef er eenmaal was, besloot ik dat er iets moest gaan veranderen. Ik legde me neer bij het besluit dat het onderwijs het niet was voor mij. Ik ben een mens van uitdagingen. En in het onderwijs op de basisschool zag ik geen uitdaging meer; ik verveelde me. Ik wist dat ik dit werk niet nog jarenlang vol zou gaan houden. Bovendien wilde ik iets doen aan dat slechte, fysieke gevoel, aan die dertien kilo die ik te veel woog. Als kind was ik niet van het hockeyveld weg te slaan en sinds een paar jaar deed ik niets meer aan sport. Ik wist dus heel goed waardoor ik me zo slecht voelde, vreemd dat het dan toch nog zo lang duurde voordat ik stappen

"De beslissing om mijn lot in eigen hand te nemen was vrij rigoureuus, maar ik wist precies wat ik wilde"



ondernam. Een andere levensstijl aannemen vergt enorm veel discipline en tijd. Mijn beslissing om mijn lot in eigen hand te nemen, was vrij rigoureuus; ik zegde mijn baan op. En ik besloot mijn eetgewoonten aan te pakken en meer te gaan bewegen. Ik zocht daarbij hulp van een Chinese geneeskundige, die mij na een aantal behandelingen verlostte van de migraine. Ik had geen andere baan, maar ik wist precies wat ik wilde. Ik heb mijn hele leven veel gesport: hardlopen, schaatsen, hockeyen, zeilen, spinning. Het is altijd mijn droom geweest om een eigen gezondheidscentrum te hebben, zodat je mensen kunt helpen om hun leven in balans te krijgen. Natuurlijk besepte ik dat je zoiets niet zomaar van de grond krijgt. Bovendien had ik een huis en dus vaste lasten. Ik moest daarom ook gewoon geld verdienen. Het leek wel of het zo moest zijn: mijn broer nam hier in Baambrugge een restaurant over. En ik besloot hem een aantal maanden te gaan helpen, ik deed wat aan de boekhouding en ik werkte achter de bar. Zo had ik toch werk (en inkomsten), maar geen job waar ik de hele tijd mijn hoofd bij hoefde te gebruiken. Ik had dus alle tijd en ruimte om me te bezinnen op mijn eigen ambitie."

Geen toeval

"Zoals ik al zei: het heeft zo moeten zijn, daar ben ik van overtuigd. Sommige dingen gebeu-



ren niet toevallig, maar zorgen dat je leven een andere wending kan nemen. Ik kreeg niet alleen de gelegenheid om tijdelijk heel ander werk te doen, ik leerde ook Martin kennen, mijn grote liefde. Hij woont in Baambrugge en kwam eten in het restaurant van mijn broer. We raakten aan de praat en het klikte onmiddellijk tussen ons. Martin kwam geregeld langs en steeds vaker filosofeerden we samen over wat belangrijk was in ons leven. Zonder lang te hoeven nadenken, wist ik dat dat voor mij 'balans' is. De balans bijvoorbeeld in welzijn en welvaart, maar ook in werk en privé: je werk zo inrichten dat je er blijvend energie van krijgt. Dat dat best moeilijk is, wist ik inmiddels. Ik wilde een soort theorie ontwikkelen die elke vrouw of eigenlijk ieder mens kan helpen om een leven te leiden dat in balans is. Het klinkt nu misschien vaag, maar voor mij was het een heel duidelijk plan. En Martin stimuleerde me om het ook werkelijk uit te voeren. Ik ging een cursus sportmassage volgen, deed een opleiding voor voedingstherapie en een cursus tot fitnessinstructeur. Ik begon ook enorm veel te lezen over allerlei gezondheidstheorieën, oosterse leefwijzen, voedingsgewoonten. Toen ik na een jaar exact wist hoe ik verder wilde, besloot ik bij Martin in te trekken. De eerste keer dat ik bij hem thuis kwam, stond ik ook met mijn ogen te knippen, net als jij. Het kon toch niet waar zijn dat hij op zo'n prachtige plek woonde? Het heeft zo moeten zijn, denk ik dan maar weer, want al heel snel wist ik dat de oranjerie (waar Martin een squashbaan in had gemaakt) een geweldige plek zou zijn voor mijn gezondheidscentrum. Ik had met deze prachtige buitenplaats uit 1890 de perfecte locatie gevonden. Hier, aan deze tafel, heb ik het businessplan geschreven voor mijn eigen 'leer' en voor mijn gezondheidscentrum, Kyosan. Dat is nu ruim anderhalf jaar geleden."

In balans

"Bij Kyosan draait het dus om een leven in balans. Maar balans is een groot begrip. Kijk, als het gaat om je fit voelen of afvallen, betekent balans dat je je prettig moet blijven voelen. Dat je – als je dat lekker vindt – gewoon een wijntje kunt blijven drinken terwijl je kilo's kwijt wilt raken. Ik ben dus tegen dat extreme lijnen, op de lange duur werkt dat niet, daar ben ik van overtuigd. Als je wilt afvallen, moet je allereerst alle dingen blijven doen die je leuk vindt, maar daarnaast een beetje letten op wat je eet en iets



bewuster bewegen. En dan bedoel ik: ga niet ineens vijf dagen per week naar de sportschool (dat lukt waarschijnlijk ook niet), maar neem eens wat vaker de trap en breng de kinderen op de fiets naar school. Als je in het weekend een feestje hebt gehad en lekker hebt gegeten en gedronken, dan is dat helemaal niet zo erg. Het is wél belangrijk dat je dan op maandag weer even pas op de plaats maakt. Niet doorgaan dus in dat patroon van het voorgaande weekeinde, maar een dag rust inlassen door bijvoorbeeld alleen salade te eten en water te drinken, zodat je het goede gevoel weer te pakken krijgt. Het komt erop neer dat je iets niet dóet, maar dat je het moet zijn. In drie fasen – leren, beheersen en beleven – leer ik mijn cursisten om hun beweging, ontspanning en voeding op elkaar af te stemmen. Kyosan betekent in het Japans 'grote drie' en deze grote drie zijn de kernwaarden van een gezond leven in balans. Het allerbelangrijkste vind ik dat Kyosan mensen helpt om hun persoonlijke balans te vinden, zonder dat ze hun levensstijl ingrijpend veranderen.

Die drie fasen klinken misschien nog een beetje ingewikkeld? Nou, mijn cursussen en trainingen geef ik aan één, twee of drie personen. We beginnen eerst met de kennisfase, *Kyoyu*. Ik vertel de cursisten hoe hun lichaam werkt, hoe we ons kunnen in- en ontspannen, maar ook wat goede en minder goede voeding is en hoe je kunt afvallen. Ik probeer ze in die eerste fase bewust te maken van de relatie tussen beweging, ontspanning en voeding. De tweede fase (*Kyoken*) staat in het teken van beheersen. Ik laat ze zelf dingen doen. Ik stel een persoonlijk programma op met doelen en deadlines. Op vaste tijden werken we aan die persoonlijke doelen. En we houden een logboek bij van de resultaten die zijn behaald. Als één van de cursisten tijdelijk iets meer wil eten, dan compenseren we dat door anders te gaan trainen. De cursisten leren zo om beweging, ontspanning en voeding naar hun hand te zetten als dat nodig is. *Kyosei* ('groot mens') is de laatste fase, die van de



ware balans. De cursisten weten nu hoe ze hun lichaam in balans kunnen houden, dat lukt ze ook. Die fysieke balans die ze hebben bereikt, levert hen nog meer op: ze voelen zich veel zelfverzekerder."

Een geweldige prestatie

"Zo kwam er een jaar geleden een vrouw bij me die graag vijftien kilo wilde afvallen. Bovendien wilde ze ook wat meer gaan bewegen. Na haar zwangerschap had ze namelijk niets meer aan sport gedaan, ze vond het moeilijk om weer te beginnen. In haar leven had ze alle diëten al eens uitgeprobeerd, maar uiteindelijk bleek niets te helpen. Ik stelde met haar een programma op dat past bij haar drukke leven. We besloten dat hardlopen haar sport zou worden omdat ze dan direct vanuit huis een stuk kon gaan lopen wanneer het haar uitkwam. We begonnen met tweemaal in de week hardlopen en voerden dat later op tot drie keer. Daarnaast moest ze bewuster omgaan met eten: ietsje minder en kiezen voor gezondere tussendoortjes. Ik adviseerde haar ook om iedere twee weken op de weegschaal te gaan staan zodat ze gemotiveerd zou blijven. Haar conditie hebben we helemaal moeten opbouwen, maar afgelopen april – nog geen zes maanden na onze eerste afspraak – hebben we samen een tienkilometerloop gedaan. Een geweldige prestatie, toch? Inmiddels is ze zestien kilo kwijt. Vorige week sprak ik haar weer, haar gewicht is nog steeds op peil. Ze heeft nu een betere stofwisseling en ze is veel zelfverzekerder. Bovendien straalt ze nu zoveel meer dan voor die tijd. Kijk, dáár doe ik het voor! Het geeft mij heel veel voldoening om op die manier iemand te helpen om haar leven wat meer in balans te krijgen."

"Martin en ik hebben nooit ruzie. Soms vragen we ons af of dat wel helemaal goed is, maar het voelt prima"



Investing voor het leven

"Ik heb nu een heel ander leven dan drie jaar geleden. Sinds ik met mijn droom aan het werk ben gegaan, is alles goed gekomen. Zelf ben ik meer in balans dan ooit. Natuurlijk fysiek, want ik ben eigenlijk elke dag met sport bezig. Maar ook in andere opzichten, tussen Martin en mij gaat het bijvoorbeeld érg goed! We hebben een goede relatie en nooit ruzie. Soms vragen we ons af of dat wel helemaal goed is... Maar het voelt prima. Martin is druk met zijn eigen zaak, hij werkt veel. Maar ik heb het ook druk genoeg met mijn eigen dingen. En samen houden we erg van zeilen, golfen, duiken. Of we gaan lekker samen naar de sauna, of we nodigen vrienden uit om hier te komen eten. Wij leven 'Kyosan' en voelen ons er heel prettig bij. Nee, er komen geen kindjes. Martin weet al jaren dat hij geen kinderen wil. Ik heb ze altijd erg leuk gevonden, maar hoeft ze niet per se zelf te hebben. Ik kan echt genieten van de kinderen van vrienden, maar ik vind het ook heel fijn om aan het einde van de dag weer lekker met z'n tweeën te zijn. En wij hebben zo'n heerlijk vrij leven. Ik had toch verteld dat ik altijd een grote uitdaging nodig heb? Nou, ooit willen we samen een wereldreis maken met een zeilboot, dat is ons grote doel in de toekomst. Tijdens zo'n reis doe je zo verschrikkelijk veel ervaring op, dat is een investering voor het leven."

Sporten tegen stress

Sanne: "Wat me opvalt, is dat veel vrouwen sport beschouwen als een tijdverslindende bezigheid. Maar ze vergeten dat het juist enorm veel oplevert. Wanneer je tot elf uur 's avonds achter je computer zit, val je moeilijk in slaap. Je blijft als het ware in je hoofd nog een tijdje doorwerken. En als je al in slaap valt, schiet je vaak 's nachts ineens wakker, als je geest de boel aan 't verwerken is. Met als gevolg dat je moe wakker wordt. Maar wie even een uurtje sport 's avonds of een yogales neemt, raakt helemaal ontstrest."

Een dag voor jezelf

Sanne geeft niet alleen cursussen, maar organiseert onder de naam *Women away day* ook speciale verwendagen voor vrouwen. Met yoga, een schilderworkshop, een champagnelunch en hotstone-massage.

Vergaderen kan ook op het buitenverblijf, er zijn speciale vergaderarrangementen (*Business away day*) die natuurlijk in het teken staan van balans. Ook voor 'losse' sportlessen, massages of yogalessen biedt haar Kyosancentrum mogelijkheden. Meer weten over Kyosan? Kijk dan op www.kyosan.nl.

"Sommige dingen
gebeuren niet
toevallig, maar
zorgen dat je leven
een andere wending
kan nemen"

A photograph of an outdoor art studio set up in a lush, green park. Several wooden easels are arranged on a grassy area, with some having blank white canvases. Small metal chairs are placed around the easels. The background is filled with dense green trees and foliage, with sunlight filtering through the leaves, creating a dappled light effect on the ground.

“Het geeft me veel voldoening
om iemand te helpen haar leven wat
meer in balans te krijgen”