

# Dagboek van een yogajuf

## Week 9

Afgelopen week was het yogacentrum dicht en ik had een paar dagen weg gepland met mezelf. In mijn uppie naar Den Bosch toe. Goed gepland precies ná de carnaval. De stad was rustig en weer helemaal schoongespoten na alle uitspattingen van de Carnavals- feestvierders.

De feestvierders ontlopen, had ik helaas wel het weer tegen. Het regende jammer genoeg meer dan de helft van de tijd. Bij de Bed en Breackfast had ik best een grote kamer eigenlijk. Het hartelijke echtpaar had me dan ook een grotere kamer gegeven dan geboekt omdat ze toch geen andere gasten hadden aangenomen. In eerste instantie dacht ik niet dat het me uit zou maken hoe groot de kamer zou zijn. Overdag zou ik van alles bezoeken en ik zou maar twee avonden in Den Bosch zijn. Eén dagje laat in de stad hangen op koopavond en een avond een yogales bezoeken in de stad en zo zou ik mijn twee avonden wel vullen.

Maar de enige yogales die me aansprak, die ik via internet kon vinden, was op donderdagavond en dat was ook de koopavond. Al hoppend en shoppend en nog onwennig struinde ik donderdag tot laat door de stad. Dus de yogales is er bij in geschoten.

Maar de ruime kamer maakte dat meer dan goed. Ik had er ruimte genoeg om heerlijk mijn matje uit te spreiden en mijn eigen yogaroutine te doen. Armen zwaaien, liggende torsies, overal was ruimte genoeg voor. Heerlijk yoga doen zoals ik elke ochtend gewend ben. Maar met zoveel lege uren in de avond op een vreemde kamer, vond ik het toch ook heerlijk om yoga te doen voor ik ging slapen. Tjonge wat kun je stram worden van iets positiefs als heerlijk slenteren en winkelen... 's Avonds rekken en strekken als een oude kat en dan mijn mandje in.... heerlijk. Zou ik thuis ook vaker moeten doen; avondyoga.

En zo merk je wanneer je uit je vertrouwde omgeving bent wat je dan wel en niet mist. Wat miste ik mijn tongschraper! Nogal stom natuurlijk. Zo groot is hij niet dus ik had hem gewoon mee kunnen nemen, ik heb er gewoon niet aan gedacht. Maar oh, nu ik die eenmaal gewend ben, vind ik vreselijk om na de nacht de dag te moeten starten zonder een gereinigde tong en mond.

En hoewel ik het heel gezellig had gevonden als mijn lief mee was gegaan, zijn geklets op momenten dat ik wil lezen, of net verdiept ben in een onderwerp op mijn tablet, heb ik niet gemist. Triest genoeg was het deze dagen het Coronavirus dat me aan me aan de tablet gekluisterd hield. Wat me ook steeds weer deed denken aan (persoonlijke) hygiëne en de tongschraper; alle bacteriën en virussen verwijderen, vóór ze kwaad kunnen doen.

We wensen allemaal vrede op aarde, maar ook die start bij een wereldwijde goede gezondheid.

Lach, heb lief en blijf gezond!