

## Mail aan griffie 28 maart 2024

Goedendag,

Ik schrijf u i.v.m. YV DANCE uit Alblasterdam.

Waarschijnlijk hoort u van vele hoe erg zij het vinden en daar sluit ik mij uiteraard bij aan. Maar ik wil u toch even uitleggen waarom (naam bekend bij griffie) en haar yoga zo belangrijk zijn voor zowel mij als voor de maatschappij.

Naar een heftige zwangerschap waarvan we niet wisten of zowel ik als de baby het zouden halen, en de uiteindelijke extreme vroeggeboorte van mijn dochter liep ik thuis vast.

Mijn lichaam zat vast en mijn brein had ruimte nodig.

Zodoende kwam ik bij (naam bekend bij griffie) terecht.

Zij heeft mij toen zo erg geholpen met haar yoga.

Je mag bij haar zijn wie je bent. Het is veilig bij haar.

Er is ruimte voor een traan, een lach en elk ander aspect.

Ook nu, nu de weg nog zwaar is door de vele ziekenhuisbezoeken leert zij mij omgaan met de stress en helpt zij mijn lichaam de juiste balans te houden.

Anders had ik een psycholoog, EMDR therapie en een fysio therapeut nodig gehad.

Nu kunt u natuurlijk denken dan gaat ze toch naar een sportschool?

Maar zo makkelijk werkt het niet.

Juist op de huidige locatie voelt een vrouw zich op haar gemak omdat ze niet door bodybuilders na gekeken word.

Of geïntimideerd als je de sportschool uitloopt.

En ook voor de kinderen.

Ze stoten zich niet aan de apparatuur.

Ze worden niet geïntimideerd.

Het is veilig. Niet alleen de locatie maar ook juist door (naam bekend bij griffie).

Ze geeft ze zelfvertrouwen en leert iedereen elkaar te respecteren en te helpen.

Is dat niet wat we willen in de maatschappij? Dat we bereid zijn elkaar te respecteren en te waarderen?

Dat iedereen welkom is? Ongeacht wie je bent of waar je vandaan komt?

Dit is de volgende generatie waar we over praten.

En (naam bekend bij griffie) is zo'n groot voorbeeld voor hun.

En dan nog maar niet de spreken over alle bijzonder lessen die ze geeft...

Zoals u kunt lezen valt er heel veel positiefs te vertellen over (naam bekend bij griffie) en ben ik nog lang niet klaar.

Luister daarom alstublieft naar haar, help haar!

En bedenk vooral wat u verwacht van de volgende generatie.

Met vriendelijke groet,

(naam bekend bij griffie)