



"Het was bevrijdend, een
voldaan gevoel"

Hans Dirven is directeur van het coaching- en trainingbureau Vandirvenmatisse in Enschede. Zijn bureau verzorgt programma's en trainingen op het gebied van communicatie- en gedrag, media, presentatie- en persoonlijke coaching. In TOM geeft hij zijn eigen, persoonlijke visie op training en coaching. Kritisch en realistisch; "De trainer krijgt het laatste woord". In deze Tom bezoekt Dirven samen met ondernemster Yvonne Verdonkschot de training van Bodywise, gevestigd te Enschede.

De gast: Yvonne Verdonkschot is directrice van De Rozenhof Holding BV en partner in RentAlite.

De trainer: Ir. Susanne Klappe bestudeert al jaren het lichaam. Van gepassioneerd balletdanseres tot aerobics docent en zwemleidster is ze uitgegroeid tot een ervaren yoga- en pilates docent. Na het succesvol afronden van haar universitaire studie is ze jarenlang als management consultant werkzaam geweest bij onder meer CMG, DHV en KPN.

De Locatie: Prins Bernhardstraat 2 te Oldenzaal

De inhoud: Bij Bodywise wordt een fysieke vorm van yoga gegeven. Het lijkt in die zin meer op een intensieve fitness les dan op een meditatie les. Je traint niet alleen je spieren en cardiovasculair systeem maar beïnvloedt ook het functioneren van organen en (hormoon) klieren. Het brengt het lichaam in balans. Hierdoor kunnen fysieke, maar ook emotionele klachten verminderen.

De Workshop -door Hans

Susanne Klappe geeft haar trainingen en workshops in een aangenaam grote ruimte in het centrum van Enschede, Marktstraat 2.

Een uur voor aanvang van de workshop krijg ik een telefoontje van Susanne. Er is een technisch mankement, de riolering is geknapt ergens bij, onder, naast haar pand. Gevolg: stankoverlast. Yvonne en ik besluiten zelf te gaan ondervinden hoe erg de geur is. Het is erg. De beide dames laten een enorm staaltje flexibiliteit zien. "Nou dan gaan we toch gewoon naar mijn huis in Oldenzaal", stelt Yvonne voor.

Na het uitzoeken van de juiste ruimte in het prachtige huis van Yvonne, schiet Susanne in de tweede versnelling. Woorden als flow, powerhouse, metabolisme, backbone, win-win-win en mindset vliegen door de ruimte. Normaal gesproken heb ik een antipathie voor het gebruik van dit soort woorden, maar ik ontdek dat ik niet zozeer daarvoor allergisch ben, maar meer voor het feit dat er veel trainers zijn die dit gebruiken zonder dat ze er inhoud aan kunnen geven. En dat was in deze training wel even anders. Susanne maakt een prachtige link van ratio naar gevoel en weer terug. Dit wordt gecombineerd met zeer veel fysieke activiteit. Ze geeft een indrukwekkende hoeveelheid kennis over neurologie en fysiologie (en de dogma's hierover) door, tijdens de oefeningen.

Chapeau overigens voor Yvonne: tijdens de training herken ik een zeer gedreven en volhardende persoonlijkheid in haar.

Resumé:

- + : mooie combinatie van kennisoverdracht en praktische toepassing.
- + : verandering is vrijwel direct meetbaar.

Vragen aan Yvonne Verdonkschot:

- 1) Had je bepaalde verwachtingen van de training?
"Ik ben bekend met onder andere yoga-pilates en heb dan natuurlijk bepaalde verwachtingen. Ik ben er bij Susanne 'vrij' ingegaan en het resultaat is boven mijn verwachtingen."
- 2) Zou je deze training aanbevelen aan andere mensen?
"Ja, zeer zeker. Het was 'bevrijdend' en geeft een voldaan gevoel."
- 3) Welk deel van de training sprak je het meest aan: bijvoorbeeld het fysieke gedeelte, of bijvoorbeeld de uitleg van Susanne of misschien iets anders?
"In principe vond ik dat Susanne alles helemaal perfect deed c.q. doet! Het meeste wat mij aansprak was het laatste deel 'openhartig' zijn"
- 4) Wat is je het meest bij gebleven?
"Het meest is mij de eerste ontmoeting met Susanne bijgebleven. Susanne geeft je, als je haar voor de eerste keer een hand geeft, het gevoel of ze je al jaren kent. De eerste indruk is dan ook vaak de beste."

5) Is er een gedeelte dat je graag wat meer had willen behandelen of meer van had willen weten?

"Nee, Susanne zou dit aangevoeld hebben en er op een subtiele wijze over begonnen zijn. Het was helemaal top!"

6) Hoeveel sterren geef je deze workshop (0 = slecht, 5 = uitmuntend)

Nawoord van Susanne Klappe:

"Bodywise wil graag mensen bewust maken van hun lichaam. Je lichaam is een prachtige afspiegeling van je leven; verander je lijf dan verandert je leven. Daar waar je hoofd je vaak kan verwarren is het lichaam heel duidelijk. De eerste stap is een energiek lichaam, vrij van klachten en blessures. Dat is het fysiologische en anatomische deel van de training. Maar dan verder... Door bewust te bewegen train je ook het zenuwstelsel en de hersenen; je creëert letterlijk een open-mind en ontwikkelt creativiteit en intuïtie. Begrippen als zelfverzekerdheid, doorzettingsvermogen en charisma kun je via het lichaam heel concreet maken. Toepasbaar is de quote van Anthony Robbins: 'If you want life, change, growth, you have to stretch out of your comfort zone!'"