

Yoga CV \* Melissa Hempelmann



### Teaching Yoga Classes, Courses & Workshops

September 2010 – 2020

Founder & Teacher Yoga Praktijk Bliss&Balance,

**Agama Yoga, Yin Yoga, Do-In Yoga**  
theory, asana's, pranayama, relaxation  
music meditation, meridians, chakra's

Yoga classes & Basis Yoga & Balance Course  
Spiritual Yoga & Balance Course  
Chakra Yoga & Balance Course  
Yoga classes for Swimmers, Horse Riders

### Experiences by Training & Certificates

March 2020	The Art of Living	Art of Breathing The heart of The Happiness Program
Feb 2020	The BreathWork Coach	Breath Work
Dec 2019 – present	Vrij in je Lichaam	Sjamanistic Yin Yoga
2015 – 2016	<u>AALO Yoga Academy</u>	Yin Yoga 1, Yin Yoga 2 , RYT-200 Hrs
2015	<u>Do-In Yoga School</u> NL	Do-In Yoga Basic Teacher, WHY 200 hrs
2014	<u>Wenteling Agama Yoga</u>	Spiritual Heart, Hidraya Yoga workshop
june – july 2014	Agama Yoga School	Orange Sash Degree, 400 hrs, RYS, IYF
april – sep 2010	Agama Yoga School	Course Levels 1, 2,3,4,5,6,7,8 Agama Yoga Parichaya Instructor
jan – march 2010	Agama Yoga School	Teacher Training Course, 500 hrs RYS, IYF Red Sash Degree, 250 hrs RYS, IYF
june - july 2009	<u>Agama Yoga School</u> Thailand	Hatha Yoga, Laya Yoga First Month Intensive Yoga, 150 hrs RYS, IYF
aug - dec 2009	Australia	Yoga Diverse
2008	Delft	Yoga Diverse

## Ervaringen 2010 - 2020

De lessen die ik nu al maanden volg bij Melissa zijn een echt cadeau-aan-mijzelf-tijd! De sereniteit, rust en waardigheid tijdens de lessen voor ieder als individu is een heerlijkheid. De les is met een bepaalde structuur, en je wordt met groot gemak meegevoerd met de opwarming, door de oefeningen, de muziek-meditatie en de eindontspanning als afsluiting geholpen. Dankbaar voor het broodnodige rust en focus moment precies in het midden van de week: **NAMASTE Birgit, Delfgauw**

"Iedere week kijk ik uit naar mijn yoga avond. Ik ga er met veel plezier naar toe en kom er heerlijk ontspannen weer vandaan. De cursus basis yoga heeft ervoor gezorgd dat ik bewuster de yoga beleeft. Dat ik weet wat ik doe en wat ik ermee kan bereiken. De warme persoonlijkheid van Melissa maakt dat je je welkom voelt in haar lessen. Ze weet een heerlijke sfeer te creëren. Ook door de geur van wierook en de lekkere thee", **Sandra B, Delfgauw**

Hoi Melissa, Ik genoten van jouw basiscursus yoga. Een eerste kennismaking waarbij theorie en praktijk goed op elkaar waren aangesloten. Maar wat het zo bijzonder maakte is de persoonlijke vertrouwde omgeving die jij weet te creëren wat extra rust en ruimte geeft. Ik ben er volgende week weer bij! "Gr **Saskia Delfgauw**

In 2014 ben ik begonnen bij Bliss&Balance, Melissa, met yoga. De yoga lessen van Melissa vind ik erg fijn en ervaar ik als zeer rustgevend. Melissa geeft op een mooie en rustige manier les en legt alles goed uit. Ik ga dan ook altijd met veel plezier naar Bliss&Balance. Tijdens de les leer ik ook nieuwe houdingen. Melissa legt de houding eerst uit en daarna doet ze het voor zodat ik weet hoe je de houding moet doen en waarom. Er wordt goed opgelet of ik de houding correct uitvoer en als dat niet lukt krijg ik een passende houding welke op dat moment bij mij past. Ik voel mij altijd prettig en op mijn gemak bij Melissa en haar manier van Yogales geven. Melissa jij bent een fijne yoga docente, dank je wel." **Firoza, Leidschenveen**

Ik heb bij Yoga Bliss&Balance eerst een cursus over de chakra's gevolgd. In deze cursus behandelde Melissa elke week een opvolgende andere chakra. Eerst een stukje theorie en daarna een zeer rustgevende meditatie en yoga sessie. Na de chakra cursus twijfelde ik niet om ook de cursus '7 spirituele wetten van Yoga' bij Melissa te volgen. Bij binnenkomst altijd de heerlijke geur van wierook en een lekker kopje chakra thee. Ik heb de cursussen altijd als zeer informatief, prettig en rustgevend ervaren. Heel veel groetjes, **Meriam, Leidschenveen**

"In de zomer van 2014 heb ik de Intensive Level 1 yoga course by Agama School op Koh Pha Ngan gevolgd. Door Agama is mijn leven veranderd en ik besloot om deze vorm van yoga ook in Nederland te volgen. Zo kwam ik uit bij de praktijk van Melissa Bliss&Balance. De naam Bliss&Balance is voor mij synoniem aan Rust. Tijd voor mijzelf en Zelf reflectie. Melissa geeft op haar eigen wijze yogales en past deze aan op de Yogi's en Yogini's. In de maand die ik bij Agama heb doorgebracht, heb ik van verschillende docenten les gehad. Ik meen daarom te kunnen oordelen dat Melissa een zeer goede docente is en ik volg haar lessen dan ook met heel veel plezier. Namaste." **Jitta, Delft.**

"Ik ben nog iedere dag blij dat ik bij Melissa terecht ben gekomen, de yoga groepjes zijn klein zodat er aandacht is voor iedereen. De yoga lessen zijn iedere keer weer anders en spelen in op de behoeftes van de leerlingen. Zelf merk ik dat ik door de yoga, rustiger en meer ontspannen ben. Ook niet onbelangrijk; sinds ik yoga doe verbetert mijn houding en conditie en merk ik dat mijn rugpijn steeds minder is geworden en zijn er nu zelfs dagen zonder pijn in mijn rug. Kortom een aanrader voor iedereen die bewust met lichaam en geest bezig is." **Patty, Delfgauw.**



## Yoga Bliss&Balance Je BewustZijn van je Balans

"Ik ga altijd met veel plezier naar Bliss&Balance. Heerlijk om dan weer even rust en aandacht voor mijzelf te hebben. De Yoga helpt mij om binnen de grenzen van mijn mogelijkheden mijn lijf/spieren soepel te maken, en daarin te ervaren dat ik die grenzen ook weer kan verleggen en mij daar ook weer in kan ontspannen. Ik ervaar een fijne balans in lichamelijke, spirituele oefeningen en ontspanning. Melissa legt alle oefeningen heel goed uit en geeft iedereen de persoonlijke aandacht die nodig heeft. Ik voel mij erg op mijn gemak bij Melissa en haar manier van Yogales geven."

**Deirdre, Pijnacker**

"Mijn ervaring bij bliss&balance heb ik als uitermate positief ervaren. De uitleg die wordt gegeven is duidelijk en makkelijk toepasbaar. De oefeningen zijn elke week weer anders en dit zorgt er mede voor dat het niet te saai wordt. Melissa is een vakbekwaam docent en daarnaast een hele sympathieke persoonlijkheid. Je voelt je snel thuis tijdens haar lessen en na ieder les voelt het alsof je weer alles aankan."

**Nancy, Den Haag**

"Sinds augustus 2012 volg ik wekelijks een yoga les bij Melissa. Vanaf de eerste les heeft de yoga mij geraakt. Melissa heeft mij met haar kennis over de chakra's en haar vermogen om aardse uitdaging-en te koppelen aan een energetische oplossing geholpen om grote stappen te zetten in mijn spirituele ontwikkeling. Daarnaast is de yoga heerlijk ontspannend. Bedankt Melissa."

**Sheelagh, Den Haag.**

"Ik vind de yogalessen heerlijk en voel gewoon dat het erg goed voor me is! Door deze yoga kom ik echt even toe aan mezelf en maak ik meer verbinding met mijn lichaam. Daarnaast, omdat de lessen in heel kleine groepen zijn, is er ruimte voor persoonlijke aandacht en bijvoorbeeld ook als je lichaam wat beperkt is en een oefening anders kan. Het maakt allemaal niets uit. Je kan lekker jezelf zijn. Voel me erg op mijn gemak en kijk er iedere week weer naar uit!"

**Brenda, Leidschendam.**

"Ik volg nu 3 jaar yoga les bij Melissa. Haar lessen zijn rustig en gepassioneerd. Ze neemt de tijd om yogahoudingen goed uit te leggen. Dit geeft veel verdieping in de lessen. Verder leert ze regelmatig nieuwe yogamethodes. Hierdoor is er afwisseling in de oefeningen en dat vind ik zelf erg prettig."

**Sandra, Delfgauw**

"De yoga les van Melissa vind ik erg fijn, ze legt tijdens de oefeningen uit op welke chakra je focust en wat het doet, waardoor de yoga een diepere inhoud krijgt, en anders maakt. Ik slaap altijd erg goed na de yoga en voel me veelfitter de dagen erna. Ook de kleine setting maakt het heel aangenaam".

**Rosa, Pijnacker**

Er zit een fijne opbouw in de les. Eerst wordt je meegenomen in de beginselen van yoga. Daarna volgen de houdingen waarbij Melissa stap voor stap goed uitlegt hoe je in een bepaalde houding komt. Waar nodig stuurt ze op een rustige en vriendelijke manier bij. Aan het eind is er een ontspannende eindmeditatie en ga je met nieuwe energie en ontspannen naar huis. Groeten

**Saskia, Pijnacker**

"De yoga les bij Bliss Balance ervaar ik als prettig. De eerste les kreeg ik uitleg over de houdingen, waar ze goed voor zijn en het verloop van de les. Ik vind het fijn dat er goed opgelet wordt of ik de houding juist uitvoer en als het niet lukt dat er meegedacht wordt over een passende oplossing. Tijdens de les leer ik ook steeds weer nieuwe houdingen die eerst worden uitgelegd en voor gedaan. Hierdoor blijven de yoga lessen afwisselend. Kortom voor iemand die in zijn eigen tempo in een kleine groep aan yoga wil gaan doen is dit een fijne les."

**Esther, Delft.**

Wat goed dat we samen €100 hebben opgebracht daar hebben we het voor gedaan, toch. Esther en ik hebben je les heel erg prettig ervaren. Je kan goed les geven, je straalt rust uit en dat werkt door op de anderen. Groetjes,

**Monica, Amsterdam**



Praktijk voor Yoga BewustZijn&Balans  
Agama Yoga - Yin Yoga - Do-In Yoga

Melissa Hempelmann  
Yoga Instructor  
06 - 1475 1172

[www.blissbalance.nl](http://www.blissbalance.nl)  
[info@blissbalance.nl](mailto:info@blissbalance.nl)

Yoga Bliss&Balance  
Je BewustZijn van je Balans

Alleen goede ervaringen, ik heb paar lessen gevolgd bij Melissa, haar uitleg is zo goed en zij kan je uren bezig houden tot dat je goed begrijpt wat bedoeling is van haar lessen en de leer van Yoga. **Draginja , Delfgauw**

"Ik heb bij Melissa Do-in yoga en Agama yoga lessen gevolgd. Beide vond ik erg prettig. Melissa verteld welke houding ik ga doen, let op of ik de houding juist uitvoer en verteld waar de houding voor dient. Daarbij is ze rustig en vriendelijk waardoor je helemaal jezelf kunt zijn" **Esther, Delft.**

Voor mij is yoga een manier om zo lang mogelijk soepel en sterk te blijven.  
De lessen worden op een prettige manier gebracht, **Lieke, Delfgauw**

"Alleen maar fijne ervaringen. Ik heb nu een aantal yoga lessen gevolgd en ik vind het heerlijk. De sfeer is ontspannend en de manier waarop Melissa de les geeft werkt voor mij erg goed. Ik er iedere keer weer als herboren uit." **Ivan, Delft**

"Mijn naam is Marian, ik ben 61 jaar. Elke week ga ik naar yogales bij Melissa. Dit is een heerlijke inspannende ontspanning voor lichaam en geest, waarvan ik ook de rest van de week veel profijt heb." **Marian, Schipluiden.**

"De yoga bij Bliss&Balance vind ik zo fijn, omdat ik er rustig van word en ik slaap heerlijk." **Peter, Den Haag**

"Je doet het heel goed en de oefeningen die ik geleerd heb doe ik nog steeds." **Nelly, Schipluiden.**

