Yoga bij 't Kolkhuis

25 Februari 2026



Van de achtertuin tot de Waterlelie

In the winter of 2025, I rolled out my yoga mat next to my sister-in-law and a few good friends. I needed to record myself teaching a yoga class to complete my 200 hour Holistic Yoga Certification. I was nervous, but teaching with these few good friends felt safe. After a few attempts at filming, I felt confident enough to send in my final recording. After I received my certification, I realized that this small group of friends had helped me grow as an instructor, so I asked if they would be willing to continue to practice yoga with me so I could continue to learn. The resounding 'yes' was a true gift! The coming months we met together, grew together and soon other friends started to join in. In the spring we moved our practice out onto the terrace in my backyard. When Daphne joined for the first time and offered to host us at the Kolkhuis the following week, I knew that something special was beginning to unfold!

Almost a year later, I'm amazed at how it has all come together! Not only is the Waterlelie studio a beautiful space with an amazing view into a stunning natural environment, but it's located next to the Kolkhuis where Daphne houses her Ayurveda practice.

Yoga and Ayurveda are deeply connected, rooted in ancient Indian traditions and guided by the same intention: bringing balance to body, mind, and spirit. Having them side by side feels truly special!

As an added bonus, we have been fortunate to welcome Anneke van der Velde to our team. Her passion for Yin Yoga and her attentive, caring approach to her students create a truly nurturing environment that will undoubtedly elevate the yoga experience at the Kolkhuis to an even higher level!

Teaching yoga in such a beautiful location, surrounded by friends and members of the Hattem community is an enormous privilege! Thank you for your trust! I hope we can continue to discover the essence of yoga together: an opportunity to move the body, still the mind and remember that the most important things come from within.
Enjoy reading this first newsletter — hopefully the first of many! See you on the mat again soon!

Julie Boosman

In this newsletter you can expect:

- From the backyard to the Waterlelie
- Team Kolkhuis
- Nieuwe Rooster
- Nieuw Prijzen
- Algemene Voorwaarden
- Wat is Yin Yoga – en waarom is het zo waardevol?

Yoga bij 't Kolkhuis-Meet the Team



Julie Boosman
Yoga Docente

I discovered yoga during a time of physical injury and deep emotional pain. On the mat I began to breathe and move differently. As a result I also began to think differently, not only about my body but about my life and the difficulties I was facing. I started practicing daily, became a certified Holistic Yoga instructor and immersed myself in the philosophy of yoga which supported me both on and off the mat. Yoga is now an integral part of my life and it guides me daily in my pursuit of physical and emotional health.

My style as an instructor is upbeat and straightforward. I use a mixture of Dutch and English during my classes due to my American roots. I see each class as an opportunity to move and be still, to sweat and to breath, to find the edge and then to soften. Above all, I see each encounter with yoga as an opportunity to grow and transform. I look forward to seeing you on the mat!



Anneke van der Velde
Yoga Docente

Samen met mijn man, dochter, bonuszoon en onze huisdieren woon ik in Hattem, aan de bosrand.

Sinds 2022 ben ik yogadocente. Ik heb de opleiding tot Vinyasa (ook wel Flow) Teacher gevolgd bij de Nieuwe Yogaschool in Amsterdam. Ook ben ik opgeleid tot Mindfulness Trainer en Yoga Nidra docente. Sinds september volg ik de opleiding tot Yin Yoga docente, welke ik in april hoop af te ronden.

Voor mijzelf betekent yoga al jarenlang een moment van rust. Eerst vond ik dit in de flow van meer actieve yogavormen. In een periode van veel stress en herstel heb ik de kalmte van Yin Yoga leren waarderen. Verstilling, vertragen, een moment voor mijzelf.

Ik nodig je graag uit een Yin Yogales te komen ervaren en kijk er naar uit je in 't Kolkhuis te ontmoeten!



Daphne Brouwer
Eigenaresse 't Kolkhuis

Het Kolkhuis is ontstaan vanuit mijn droom om gastvrijheid en gezondheid samen te brengen. Mijn achtergrond in de hotellerie en de theaterwereld heeft mij veel geleerd over gastvrijheid op hoog niveau. Toch ontbrak er iets essentieels: de verbinding met welzijn en gezondheid.

Die schakel vond ik in de eeuwenoude wijsheid van Ayurveda. Na het volgen van de vierjarige opleiding tot Ayurvedisch Practitioner aan Ayurveda Academy The Netherlands voelde het alsof alles samenkwam.

Met de realisatie van Het Kolkhuis, de Ayurvedische praktijk Kolkwater en de yogalessen in De Waterlelie is de cirkel rond: gastvrijheid en welzijn zijn hier met elkaar verbonden!
In het souterrain van Het Kolkhuis is mijn praktijk Kolkwater gevestigd. Hier bied ik persoonlijke dosha-analyses, kruidenadvies, leefstijladviezen op maat, ontspannende massages en meer — allemaal gericht op het herstellen en behouden van balans in het dagelijks leven.

Nieuw lesrooster

Wat bijzonder om te merken hoeveel animo er is voor de lessen bij 't Kolkhuis. De Power Yoga lessen zitten regelmatig vol. Dank jullie wel voor jullie enthousiasme, inzet en vertrouwen! Het is prachtig om te zien hoe deze community zich ontwikkelt. Daarnaast hebben we de afgelopen tijd gemerkt dat er behoefte is aan meer ontspanning en verdieping in de vorm van Yin Yoga. We luisteren én we groeien mee! Vanaf 1 maart breiden we ons aanbod uit: er komen twee extra Power Yoga-lessen op woensdag- en donderdagochtend en een Yin Yoga-les op de maandagavond.

Woensdagochtend: De eerste Power Yoga-les om 8.00 uur heet Flow & Go! en is een verkorte versie van de 9.00 uur-les: een krachtige, complete flow met een fijne eindontspanning — alles binnen een efficiënt 50-minutenformaat. In de tweede les om 9.00 uur (60 minuten) nemen we meer tijd voor verdieping, extra stretching en een langere ontspanning aan het einde. Na afloop is er ruimte om rustig na te praten en samen een kop thee te drinken.

Donderdagochtend: De eerste (bestaande) Power Yoga op donderdagochtend — IRON FLOW — is inmiddels vol en blijft een les exclusief voor mannen. De tweede (nieuwe) Power Yoga op donderdag volgt hetzelfde krachtige IRON FLOW-format (oorspronkelijk afgestemd op mannen), maar staat open voor zowel mannen als vrouwen.

Maandagavond: We zijn blij om aan te kondigen dat we op maandagavond een Yin Yoga-les gaan aanbieden. Deze les wordt verzorgd door onze nieuwe docente Anneke. Een rustige, verdiepende les waarin ontspanning, verstilling en herstel centraal staan — een mooie aanvulling op de meer dynamische lessen.

Lesrooster vanaf 1 maart

dag	07:00	08:00-8:50	09:00-10:00	10:15-11:15	18:15-19:15	19:30-20:30
maandag						Yin Yoga Anneke
dinsdag						
woensdag		Power Yoga Flow and Go! Julie	Power Yoga Flow & Stretch Julie			
donderdag		Power Yoga Iron Flow-Men Julie	Power Yoga Iron Flow-Mix Julie			
vrijdag						



Nieuwe Prijzen

De afgelopen periode zijn we op een mooie, organische manier gegroeid. Dankzij die groei konden we tot nu toe de BTW buiten de prijsberekening houden. Nu we verder professionaliseren en alles administratief netjes willen regelen, betekent dit dat we vanaf 1 maart BTW in de lesprijzen moeten verwerken.
Dat zorgt voor een lichte prijsverhoging. We hopen op jullie begrip en vertrouwen dat de nieuwe tarieven nog steeds in verhouding staan tot de kwaliteit van de lessen én de bijzondere locatie van 't Kolkhuis.

Hieronder vinden jullie de nieuwe prijzen per 1 maart.



Heb je al een strippenkaart gekocht tegen het oude tarief? Dan mag je deze gewoon opmaken tegen de prijs die gold op het moment van aankoop.
Dank voor jullie vertrouwen en betrokkenheid — samen bouwen we verder!

Type les	Prijs per les	Totaal
Losse les	€16,50	
Proefles (eenmalig)	€12,00	
Strippenkaart 5 lessen	€15,00	€75 per 5 strippenkaart
Strippenkaart 10 lessen	€13,50	€135 per 10 strippenkaart



Algemene Voorwaarden

Nu we verder professionaliseren en alles administratief zorgvuldig willen regelen, vinden we het belangrijk om ook duidelijke verwachtingen te scheppen. Heldere afspraken zorgen voor transparantie en voorkomen misverstanden — voor jullie én voor ons. Daarom hebben we algemene voorwaarden opgesteld voor deelname aan de lessen bij 't Kolkhuis. In deze voorwaarden lees je onder andere hoe het zit met inschrijven, annuleren, aansprakelijkheid, parkeren en het gebruik van de ruimte. Voor de volledige versie van de voorwaarden verwijzen we je graag naar de bijlage. Hieronder vind je alvast een overzicht van de belangrijkste punten:

- Deelname aan lessen en activiteiten geschiedt volledig op eigen risico.
- Annuleren van een les kan tot 24 uur vóór aanvang van de les. Bij tijdige annulering blijft het tegoed geldig.
- Iedere yogadocent is zelfstandig ondernemer en verantwoordelijk voor zijn/haar eigen: inschrijfsysteem, betalingsmethode, tarieven, lesplanning, etc.
- Vakantieperiodes en lesvrije weken verschillen per docent.
- Een strippenkaart, tegoed of abonnement aangeschaft bij één docent is in principe niet geldig bij een andere docent, tenzij de betreffende docenten dit uitdrukkelijk anders hebben afgesproken.
- Indien het retreat center in gebruik is voor een retraite of andere activiteit, kan het voorkomen dat de yogazaal niet beschikbaar is. In dat geval kunnen lessen komen te vervallen.



Wat is Yin Yoga – en waarom is het zo waardevol?

Yin Yoga is een rustige, meditatieve yogavorm waarbij houdingen langere tijd worden aangehouden — meestal tussen de drie en zeven minuten. In plaats van actief spieren aan te spannen, nodigt Yin je uit om te verzachten. Je geeft je gewicht over aan de houding en werkt dieper in op bindweefsel, gewrichten en fascia.

In ons vaak drukke en doelgerichte leven zijn we gewend aan ‘yang’: actie, tempo, presteren. Yin Yoga brengt balans. Door te vertragen krijgt je lichaam de kans om spanning los te laten en herstel te activeren. Het stimuleert de doorbloeding van het bindweefsel, ondersteunt soepelheid en mobiliteit van gewrichten en kan helpen bij het verminderen van stijfheid en stressklachten.

Maar Yin werkt niet alleen fysiek. Doordat je langer in een houding blijft, kom je ook mentaal tot rust. Je oefent geduld, ademruimte en het waarnemen zonder direct te reageren. Dat maakt Yin Yoga ook een krachtige vorm van mindfulness.

Yin Yoga is een waardevolle aanvulling op actievere vormen van bewegen en kan ook bijzonder waardevol zijn wanneer je (tijdelijk) minder actief bent. Het helpt je te herstellen, op te laden en weer in contact te komen met je lichaam.

Soms is minder doen precies wat je nodig hebt.

Tot gauw bij 't Kolkhuis!

’t Kolkhuis is een magische plek midden in de natuur, waar mensen (opnieuw) in verbinding komen met zichzelf en zich opladen om het dagelijks leven met frisse energie en positiviteit tegemoet te treden. Je bent welkom voor een yogales of een heerlijke massage, maar er is nog veel meer mogelijk: retraites en yogasessies, kleinschalige meetings, lezingen, workshops, opstellingen — met of zonder gezonde catering — overnachtingen in sfeervolle verblijven en persoonlijke consulten.

We kijken ernaar uit om samen met jullie deze plek verder tot leven te brengen en de community hier te mogen verwelkomen!

