

Kris Toubert

‘Spiritualiteit gaat goed samen met het gewone leven’

Kris Toubert (33) is danstherapeut en yoga- en meditatie-docent. Samen met haar man Tijn geeft ze stillertrates en workshops verlichting. Haar spirituele pad begon in een Thais klooster.

“Als kind voelde ik me gelukkig in de stilte van de natuur. Ik was verder heel levendig, maar die rust had ik blijkbaar nodig om weer tot mezelf te komen. Toen verhuisde ik naar Amsterdam. Ik studeerde, deed modellenwerk en ging veel uit. Spannend, maar het was natuurlijk allemaal wel erg op de buitenkant gericht. Na verloop van tijd voelde ik me daar niet meer zo goed bij. Samen met mijn vriend vertrok ik voor een paar maanden naar Thailand. Ik hoopte mezelf terug te vinden. We kwamen terecht in de *backpacker's scene* van feesten en *full moon parties*. Mijn vriend vond het geweldig, terwijl ik voelde dat dit niet mijn weg was. Op een dag ben ik alleen een berg op geklommen. Boven trof ik een boeddhistische tempel aan. Ik zag er een aankondiging voor een tiendaagse stillertraite. Ik had nog nooit gemediteerd of iets met spiritualiteit gedaan, maar wist meteen: dit wil ik doen! Ik

daalde de berg weer af om afscheid te nemen van mijn vriend, die me voor gek verklaarde. De volgende dag begon mijn avontuur. Als een spons zoog ik alle spirituele kennis in me op. Op de derde dag had ik een inzinking. Ik werd gek van mijn gedachten. Er was geen ontkomen aan, want je kunt niet vluchten in shoppen, seks of eten. Je kunt niet even je moeder bellen of afreageren op je partner. Maar ik heb het gered en was daarna nog leergieriger. Terug in Nederland ben ik veel bewuster keuzes gaan maken. Ik verbrak mijn relatie en verbond me aan de spirituele academie Brahma Kumaris. Ik heb een opleiding tot danstherapeut gevolgd en geef nu workshops waarin vrouwen leren zich te verbinden met zichzelf. Toen Tijn mijn pad kruiste, viel alles samen. We zien spiritualiteit niet als iets verhevens, maar streven er samen naar die juist in ons gewone leven te integreren.” <



‘Als een spons zoog ik alle spirituele kennis in me op’