

Haar huidige job is psychologisch consulente, vrijwilliger in een centrum voor actuele kunst én mindfulnesstrainer. Na haar studie toegepaste psychologie (vanaf 2001) was zij vooral werkzaam in de geestelijke gezondheidszorg. In een moeilijke periode in haar leven (2012) besloot zij naar het buitenland te gaan, om te herbronnen, te reflecteren. Daar kwam zij voor het eerst formeel in contact met mindfulness. Het beoefenen ervan deed iets met haar. Het opende iets. Er kwam een enorm verdriet naar boven, maar ook kracht en moed om dit toe te kunnen laten. Er gebeurde toen iets heel moois. Er kwam ruimte vrij en in die ruimte ontdekte ze een vreugde die ze voorheen nog niet ervaren had. Mindfulness beoefenen werd zo een dagelijkse praktijk. Ze besloot de opleiding tot mindfulness trainer te volgen om zo te kunnen doorgeven wat haar zo vrijelijk werd gegeven (Instituut voor Aandacht en Mindfulness - 2014). Na haar opleiding startte ze al gauw met het geven van trainingen. Om in contact te blijven met de essentie van zichzelf en het leven aan sich blijft ze regelmatig stille- en verdiepingsdagen of weken volgen.

Haar visie op mindfulness: De beoefening doet haar telkens opnieuw beseffen " All the darkness, it`s not the lock, but the key to the light". Mindfulness beoefenen schenkt haar kalmte, moed en wijsheid. Mindfulness beoefenen is voor iedereen. Het doel van de trainingen geven is een zingeving.