



Frances Vandyké zou het mooi vinden als er in Lansingerland een centrum zou komen voor bezinning, spiritualiteit, meditatie en ontmoeting.

BLIK OP DORPGENOTEN

Frances Vandyké

za 12 dec 2020, 9:12 • 81 keer gelezen

Frances Vandyké is een bijzondere vrouw. Een vrouw met een verhaal en een duidelijke levensfilosofie. Ze heeft het een en ander meegemaakt en ook een bijzondere studie- en arbeidsloopbaan.

Frances werkte na de middelbare school tot haar 23e bij de Rabobank in De Lier en in Delft. Ze besloot ook te gaan studeren. Eerst ging ze de HBO-studie personeelsmanagement doen in Rotterdam. Na deze studie ging zij filosofie studeren aan de Erasmus Universiteit in Rotterdam met een speciale focus op existentiële filosofie van onder meer Sartre, Kierkegaard, Heidegger en ook Nietzsche. Ook filosofie van de kunsten had haar interesse. Wie zijn wij, wat doen wij hier, wat is onze taak en hoe kunnen we ons leven het best invullen geven? Al dat soort levensvragen zijn Frances Vandyké blijven boeien. Ze vormen eigenlijk ook de basis van het yogabedrijf dat ze is gaan opbouwen. Ze verhuisde van Bleiswijk naar Berkel en Rodenrijs in 2007. Op basis van opnieuw yoga- en meditatiecursussen en specialisaties begon Frances haar eigen bedrijf: Yogastudio BeingYoga. De ochtendlessen verzorgt ze thuis in de woonkamer aan de Watersnip in de Vogebuurt in Berkel en Rodenrijs. 's Avonds in een zaal bij Fysicids aan de Boerhaavestraat in Berkel Westpolder. Haar yogastudio groeide behoorlijk snel en Frances werkt nu met vijf docenten. Mensen van alle leeftijden. Er worden zeven dagen per week yogalassen verzorgd. Corona zorgt voor de nodige beperkingen maar de lessen gaan in aangepaste vorm wel door. En dat is maar goed ook, vindt Frances. Een goede balans tussen lichaam en geest, tussen inspanning en rust is belangrijker dan ooit. En verder is het belangrijk dat we ons steeds bewust zijn van wie we in wezen zijn en waar onze verlangens en angsten vandaan komen. "Ik zou zo veel meer willen doen hier in Lansingerland – samen met anderen – niet alleen met yoga maar ook met bezinning, spiritualiteit en meditatie. Het is heel jammer dat daar in Lansingerland zo weinig mogelijkheden voor zijn. Als ik een mooie lezing of discussie wil meemaken, moet ik minimaal naar Rotterdam. Meer samenwerking met anderen die bezig zijn met spiritualiteit, gezondheid, levensvragen, zou ik van harte willen. Een soort cultureel centrum waar collega's en geïnteresseerden bij elkaar kunnen komen. Dat we ons bezighouden met de balans tussen hoofd en hart en tussen lichaam en geest, is altijd nodig en dit delen met anderen geeft iets extra's. Mensen zoeken elkaar ook graag op om een en ander op dit vlak te delen. Bij yoga gaat vooral om bewustwording; je bewust zijn van je lichaam, je voeding, je slaapkwaliteit, je angsten, je verlangens, je reflectie, alles eigenlijk."

Wat zijn jouw roots Frances?

Mijn roots zijn heel Westlands hoewel ik niet daar geboren ben. Mijn ouders komen beiden uit het Westland en emigreerden naar de USA in de jaren vijftig. Mijn vader wilde al emigreren naar de USA toen hij jong was. Hij hoorde veel mooie en spannende verhalen van broers van zijn vader Gerrit die kweker was in het Westland. Die ooms – broers van zijn vader dus – waren al eerder naar de USA vertrokken. Mijn vader wilde al graag met mijn moeder er naar toe verhuizen toen ze trouwden. Mijn moeder wilde eerst niet emigreren, maar uiteindelijk besloten ze toch te gaan met de drie kinderen die ze op dat moment hadden. Ze vertrokken met de boot naar New York en gingen wonen een paar uur ten noorden van de stad New York. In 1958 ben ik aldaar geboren. Mijn vader noemde mij Frances America. Mijn tweede naam is een ode aan het land. Dat ik daar geboren was, daar was hij trots op. Helaas werd mijn vader na een aantal jaar ernstig ziek. Hij overleed in 1965, 44 jaar. Mijn moeder besloot enige tijd na zijn overlijden met het gezin terug te keren naar Nederland. Mijn moeder is nu 98 jaar en leeft gelukkig nog in vol bewustzijn. Haar moeder, die Francisca heette, is 103 geworden, dus hopelijk heb ik de genen, met betrekking tot oud mogen worden, geërfd.

Hoe moeilijk was voor jullie als gezin die periode na de dood van je vader en de verhuizing terug naar Nederland?

Het was voor iedereen in het gezin zwaar. Het verdriet dat je vader er niet meer is en dat je verhuist naar een, voor mij en voor ons als kinderen, vreemd en onbekend land. Wij spraken als kinderen eigenlijk alleen Engels. Mijn vader vond het ten tijde van de emigratie heel belangrijk dat we allemaal de taal goed zouden leren en daarom spraken we thuis in USA eigenlijk alleen maar Engels. Mijn ouders spraken alleen Nederlands met elkaar als ze iets voor ons geheim wilden houden. Na de terugkeer naar Nederland moesten we dus een voor ons nieuwe taal leren.

Je hebt van alles gedaan. Dus het lijkt er op dat je velerlei gebied wel 'zoekende' bent geweest?

Ik heb inderdaad van alles gestudeerd en gedaan voordat ik mijn bestemming vond. Steeds was ik aan het onderzoeken wat ik nou eigenlijk echt leuk en fijn vond om te doen. Ben daarna ook best een paar keer met mijn geestelijke en lichamelijke gezondheid lelijk tegen de lamp gelopen. Op veertigjarige leeftijd kreeg ik een pittige hernia en daarvoor een burn-out. Na de geboorte van mijn zoon bleek ik een post partum depressie te hebben. Kortom een aantal heftige gezondheidsproblemen binnen tien jaar. De heftige gebeurtenissen in ons ouderlijk gezin, met het overlijden van mijn vader en de terugkeer naar Nederland, zullen daar best mee te maken hebben gehad. In die periode overleed ook mijn broer heel jong. Dat hakte er behoorlijk in en ik ontwikkelde terugkerende depressies. Tijdens mijn huwelijk en de geboorte van onze twee kinderen kwam er wel meer rust en balans. Ik pakte in die periode dat de kinderen klein waren mijn yogalassen weer op en koos opnieuw voor een nieuwe opleiding: Yoga en Meditatie. Zo ben ik gaandeweg meer en meer in de yogawereld terechtgekomen. Ik had er voor mezelf ook veel baat bij. Mentaal en fysiek. Rugproblemen ken ik helemaal niet meer!

Jij zegt: ik heb van alles gelezen, gestudeerd en meegemaakt. Wat is dan in een notendop jouw levensfilosofie?
Van huis uit ben ik gereformeerd opgevoed, maar al vrij snel heb ik de kerk losgelaten. Ik geloof niet in een god die van bovenaf alles aanstuurt en regelt. Ik geloof nu veel meer dat we in onszelf op zoek moeten naar het 'goddelijke' en hoe meer we in staat zijn om liefdevol en harmonieus te leven, door het goede te doen voor onszelf en de medemens, des te 'goddelijker' wordt de mens van binnenuit en hoe meer zal hij/zij dat ook uitstralen.

Ben jij zelf nu in balans en zonder zorgen?
Ik ben gelukkig wel goed in balans met mezelf, met mijn kinderen en met mijn familie waar ik goed contact mee heb. Ook met vrienden en collega's. Ik heb geen lichamelijke problemen gelukkig. Wel moet ik alert zijn voor terugkerende depressies. Ik schilder, ik schrijf gedichten en geef die ook uit. En yoga helpt mij steeds opnieuw in balans te blijven, ook mentaal. Zorgen heb ik wel zoals anderen dat ook hebben in deze dynamische tijd. Maar vooral dit jaar. Het is een pittige periode. Maar goed, ik heb een yogastudio opgebouwd hier in Berkel en Rodenrijs en daar wil ik uiteraard mee doorgaan. Ik knok daarvoor! Ik wil de studio en het werk steeds verder uitbouwen met nieuwe activiteiten naast de reguliere yogalassen. Begin dit jaar stond er al veel in mijn agenda qua plannen. Ik heb nog genoeg ideeën en cursusmateriaal klaar liggen. Wellicht is yoga juist hard nodig in tijden van crisis en zorg om gezondheid. Ik weet dat yoga helpt bewust te blijven, te ontspannen, te reflecteren en dicht bij je gevoel te blijven. Tegelijk geeft yoga ook energie en voel je je vaak beter, als je structureel aandacht geeft aan lichaam en geest. Het is te hopen dat alles zo gasnu mogelijk weer een beetje normaal wordt en we weer kunnen genieten van elkaar en onze onrust en zorg in van alles wat kunnen loslaten. Met mijn werk als yogadocent en met mijn bedrijf Yogastudio BeingYoga wil ik, samen met mijn collega's hier in Lansingerland, daar graag een bijdrage aan blijven leveren. We hebben allerlei verschillende lessen voor diverse doelgroepen: ouderen, kinderen, vrouwen die zwanger zijn en iedereen die graag mediteert.



Uit de krant

Dit kan u ook interesseren



Ontdek nu de sportieve nieuwe Peugeot 208

Advertentie



Deel jouw goede voornemens en start... vandaag nog!

powered by [plata](#)



Een gemeentelijke kerncentrale: is dat een goed idee?

1 dag geleden

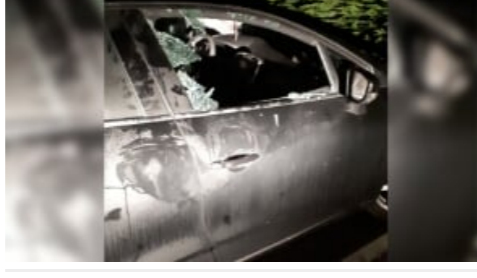
Lansingerland - Een gemeentelijke kerncentrale. Het is op dit moment helemaal niet aan de orde, maar wellicht in de toekomst actueel



Mysterieuze koffer gevonden in Lansingerland

1 dag geleden • 3

Bergschenhoek - In Bergschenhoek heeft de politie een mysterieuze koffer gevonden. Na enige onderzoek blijkt het te gaan om een beautycase.



Politie neemt vernieling auto hoog op

1 dag geleden

In Berkel en Rodenrijs is gisteravond een auto vernield. De politie neemt de zaak hoog op. Dit soort gedrag wordt niet getolereerd.



Negen besmettingen Britse variant Willibrordschool: al 800 testafspraken gepland

2 dagen geleden • 3

Vorige week werd officieel bekend dat op de Willibrordschool in Bergschenhoek de Britse variant van het coronavirus was aangetroffen.



Nathalie uit Berkel en Rodenrijs wint 122.500 euro

2 dagen geleden • 8

Een spetterend begin van het jaar voor Nathalie uit Berkel en Rodenrijs. Zij speelde gisteravond 122...



Adverteren in héél het Oostland: print én online!

7 dec 2020, 10:37

Onze uitgeverij biedt de mogelijkheid om in héél het Oostland te adverteren. De interesse van klanten stopt namelijk niet bij de gemeentegrenzen...

Uit de krant

Lansingerland massaal aan de oliebol!

4 dagen geleden

Volg Hart van Lansingerland ook op Instagram

4 dagen geleden

CDA: laat kerkklokken luiden in Lansingerland

5 dagen geleden • 1

Laatste eerbetoon oud-commissaris Jan Blaauw

5 dagen geleden • 1

Massaal op jacht naar vuurwerk: rijen bij Aldi Berkel en Rodenrijs

6 dagen geleden • 11

Britse variant coronavirus in Lansingerland

6 dagen geleden • 4

ProRail start met plaatsing geluidsschermen HSL

7 dagen geleden • 1

Postbode Jeannet Havenaar

JOB IS TOP • 8 dagen geleden

Uit de krant

Wolffert Lyceum weer lekker fris en schoon dankzij Borstelman

27 dec 2020, 11:25

Schildpadden kunnen goed tegen de kou

NATUUR ONDER DE LOEP • 26 dec 2020, 15:27

Algemene Plaatselijke Verordening 2021 vastgesteld door raad

26 dec 2020, 11:25 • 1

Hans en Irene van der Molen

BLIK OP DORPGENOTEN • 26 dec 2020, 09:04

Cursus 'Omgaan met teleurstellingen'

COLUMN • 24 dec 2020, 19:03

HCM deelt kerstpakketten uit aan de leden

24 dec 2020, 17:28

Meer berichten

Schrijf je in voor de dagelijkse nieuwsbrief

E-mailadres

aanmelden

Contact

Bezoek- en inleveradres:
Boezemweg 21 (bedrijventerrein De Boezem)
2641 KG Pijnacker

Postadres:
Postbus 109, 2640 AC Pijnacker
Telefoon: 015 - 361 51 42

Adverteren

Alice Schinkel alice@hvh-telstar.nl
06-12576817

Miranda van Zelen miranda@hvh-telstar.nl
06-12961128

Redactie: redactie@hvh-telstar.nl



Meeste reacties

Geruchten op internet en media: 'Postcodekanjer van 54,9 miljoen valt in Berkel' 56

Massaal op jacht naar vuurwerk: rijen bij Aldi Berkel en Rodenrijs 11

Nathalie uit Berkel en Rodenrijs wint 122.500 euro 8

Britse variant coronavirus in Lansingerland 4

Mysterieuze koffer gevonden in Lansingerland 3

Nieuwe vacatures

Alle vacatures

Vacature
Delphy

Vacature Ondernemende Teler
Green 05 B.V.