

YURA *doet &* INSPIREERT

Slow & Zo

Foto's: Flashback Fotografie | Renate Boere



SLOW LIVING MET LEF.

In gesprek met coach en creatief ondernemer Yura (PosiYou) over haar slow & hygge lifestyle, het maken van het InspiratieDoeBoek en ondernemen op haar eigen ritme. Acht vragen over hoe ze vertraagt, creëert en betekenis geeft aan haar dagen – en waarom écht aandacht voor jezelf geen luxe is, maar noodzaak.



Foto: Flashback Fotografie | Renate Boere

Hoe geef jij een slow & hygge lifestyle vorm in je dagelijks leven?

“Ik heb nooit een snelle levensstijl gehad en ben al langer bezig met wat goed bij mij past. Ik heb bewust keuzes gemaakt om ergens uit te stappen – een baan, relatie, huis. Soms zoekend, maar altijd vanuit wat écht belangrijk voelde. In mijn twintiger jaren wilde ik nog carrière maken, maar al snel voelde dat als gebakken lucht. Later ben ik alsnog antropologie gaan studeren.

Tijdens het reizen zag ik hoe je ook anders naar het leven kunt kijken – dat was inspirerend. Ik sta nu bewuster en rustiger in het leven, geniet van de kleine dingen. Dat deed ik al toen mijn kinderen klein waren, maar ook nu nog word ik blij van een puttertje in de tuin, een mooi boek of bloesem die uitkomt.”

Wat heeft jou geïnspireerd om het InspiratieDoeBoek te schrijven?

“Als coach zie ik veel vrouwen worstelen met tijd en ruimte voor zichzelf. Terwijl ontspanning en rust essentieel zijn om in balans te blijven. Het InspiratieDoeBoek is het ultieme me-time moment, omdat je écht gaat doen: lezen, schrijven, knippen, plakken, tekenen. Zelf begon ik in 2009 met mijn eigen inspiratieboekjes vol kaarten, knipsels, tekeningen, een servet, een gevonden veer... Kleine schatten met korte teksten erbij.

Tijd voor mezelf, vol vertraging en positiviteit. Dat gevoel wilde ik delen. In deel één van het boek vind je herkenbare thema's, in deel twee maak je jouw eigen kleurrijke journal. En wat blijkt? Junk journaling is helemaal hip. Mijn dochter zei laatst: 'Mam, dat wat jij al jaren doet!' Hoe leuk is dat?"

Foto's: Flashback Fotografie | Renate Boere



Wanneer en waarom ben je met jouw coachbedrijf PosiYou gestart?

Wat is je missie?

"Ik startte PosiYou in 2020, midden in de coronatijd. Al langer voelde ik onrust: te veel werk, te weinig mezelf. Ik was moe, prikkelbaar en vergat de motor van alles. mezelf. Mijn werk voor een groot coachbureau, naast mijn eerste coachbedrijf voor moeders, putte me uit. Daar miste ik mijn eigen waarden: plezier, afwisseling en creativiteit. Door die opnieuw voorop te zetten, vond ik mijn balans én ontstond PosiYou. Een plek waar ik coach, maar ook schrijf, inspireer en deel. Mijn missie? Dat zelfzorg bij alle vrouwen in Nederland op nummer 1 staat. Zonder schuldgevoel."



Foto: Flashback Fotografie | Renate Boere

Waar in je werk zie je jouw slowpreneurschap terug en wat is de reden dat je bent aangesloten bij onze Slow Lifestyle Gids?

“Als zelfzorg- en stresscoach help ik vrouwen onderzoeken waarom ze altijd maar doorgaan en zichzelf vergeten. Ik leer ze stap voor stap hoe ze meer grip krijgen, keuzes durven maken en weer kunnen genieten van de kleine dingen. Tijd, rust en zelfzorg zijn daarin essentieel.

Zelf leef ik ook bewust: mijn agenda bevat ruimte voor me-time, zodat ik balans houd tussen werk en privé. De Slow Lifestyle Gids past daar perfect bij. De merkwwaarden warm, inspirerend en authentiek sluiten naadloos aan bij wie ik ben én bij de mensen om me heen. Samen maken we de wereld een beetje mooier.”



Wat geeft zin of betekenis aan jouw leven?

“Zin en betekenis vind ik door te leven vanuit mijn eigen kracht en waarden. Rond de start van PosiYou ontdekte ik hoe belemmerende gedachten mijn ruimte beperkten.

Door mijn denk- en gedragspatronen te herkennen, zie ik nu meer mogelijkheden en kan ik bewuster kiezen welke kant ik op wil. De sleutel? Me afvragen waar mijn ruimte zit en hoe ik mijn leven wil vormgeven. Niet meer tijd, maar ándere keuzes in mijn tijndeling geven mij rust, ontspanning en ruimte voor de kleine blijmakers in het leven.”

Deze editie van ons magazine beslaat lente en zomer, Wat biedt het voorjaar en de zomer jou? Als mens en als slowpreneur?

Het voorjaar en de zomer geven me energie. De natuur komt tot leven met kleur, geur, licht en geluid—een echte oplaadplek voor mij. Mijn coachruimte ligt op drie minuten van het bos, dus veel sessies zijn wandelend. Buiten zijn ontspant en activeert beide hersenhelften: hoofd én hart doen mee. Dat past bij mijn visie op coaching: geen quick fix, maar écht in beweging komen, van binnenuit.

Favorieten

- Bloem: dahlia – al die kleuren, vormen en namen... prachtig!
- Food: Indisch • maak mij blij met een uitgebreide rijsttafel
- Muziek: Coldplay ~ magisch live ~ raakt me al jaren in m'n hart
- Quote: "Treat yourself as you would treat your best friend. Be kind."
- Plek in Nederland: Schoorl ~ duinen, zee & strand
- Hobby's: buiten zijn, fotograferen, lezen, legpuzzels (liefst met Frida Kahlo!), vriendinnenmomenten



Guilty pleasures

- Notitieboekjes kopen (nog steeds :-))
- Kaarten
- Stickers
- Pennen
- Boeken
- Nieuwe plekken ontdekken (stad, koffietentje, natuurgebied of ander land)
-

WINACTIE.

Foto: Posi You

InspiratieDoeBoek I

Speciaal voor jou als trouwe abonnee verloten we Yura's InspiratieDoeBoek I. Een heerlijk doeboek voor de zomer!

Meedoen is super simpel: deel jouw favoriete me-time moment op Instagram in een post of story met hashtag #slowdoeboek en tag [@slow.en.zo](https://www.slow.en.zo) en [@posi_you](https://www.posiyou.nl).

Meedoen kan **t/m 15 juni 2025**

Slow Lifestyle Gids

PosiYou

is onze tip voor zelfzorg en stress: een coach die je helpt meer ruimte, rust en tijd voor jezelf te creëren.

