

Mickey (Mirjam Angèle) Oudkerk Pool, geb. 31-03-1962

E-mail: [info@yogamix.nl](mailto:info@yogamix.nl)

## PROFIEL

Communicatief, ondersteunend, sociaal, meedenkend, meelevend, oplossingsgericht, creatief, verzorgend, verantwoordelijk.

## WERKERVARINGEN o.a.

### **2015 - 2023 (eigen onderneming ZZZP 'Yogamix' zie: <https://yogamix.nl>)**

Yoga- en stoelyogadocent (ook bewegen op muziek) - In diverse studio's, bij bedrijven, sportscholen, zorgcentra en huizen van de wijk voor o.a. 55 plussers, mensen met lichte dementie, mantelzorgers en anderen.

### **2016 - 2022 (mantelzorger level helpende plus)**

Mantelzorger - o.a. dagelijkse persoonlijke verzorging van mijn moeder ivm verlamming (wassen, aankleden en met de transfer naar het toilet en naar bed brengen, medicatie toedienen, maaltijden verzorgen etc.) - 15 á 20 uur per week  
Vrijwilligster t.b.v. de zorg - Verpleeghuis De Klinker, Huis van de wijk

### **2004 - 2015 (eigen onderneming ZZZP 'Het stoelmassageteam' en 'To Relax')**

Masseuse en stoelmasseuse ZZZP - e.o. *ontspanningsmassages in hotels en stoelmassages bij bedrijven op kantoor.*

### **2000 - 2003 Centrum de Roos (ID baan)**

Centrum de Roos - Amsterdam - 32 u per week, PR, Planner, Verkoper, Inkoper, Website onderhoud

### **1994 - 2000 Vuurwerk Internet (full time baan)**

2<sup>e</sup> lijns Helpdesker bij Internetprovider in Haarlem (alle klantcontacten telefonisch en online) /documentatie handleidingen online)

### **- Stichting Welzijn Amsterdam (Freelancer)**

Cursussen schrijven en geven over internet & computergebruik in huizen van de wijk

### **1989 - 1994 Muziekwereld (vrijwilligerswerk)**

PH21 Cultureel centrum- Amsterdam - 20 uur per week

Muziekprogrammeur, PR,

Management en boeker voor diverse bands

### **1979 - 1994 Horeca (freelancer)**

Horeca medewerkster in diverse cafe's/restaurants - Barwerk, kleine keuken, serveerster - *full time*

Oppaswerk bij diverse gezinnen

## OPLEIDINGEN

### 2023

Mindfulness Academie - Basisopleiding Mindfulness trainer MBSR 103 uur - certificaat

### 2011 - 2024 Yoga

De Nieuwe Yogaschool - YIN docent opleiding 100 uur - 1 jarig HBO certificaat

Yoga academie Nederland - hatha yogadocent 500 uur - 4 jarig HBO - diploma

### 2018 - 2020 Schrijven

Schrijversacademie met twee specialisaties afgerond

Familieverhalen en biografieën - getuigschrift

Columns & blogs schrijven - getuigschrift

### 2000 - 2011 Massage en Stoelmassage

Akademie massage & beweging - holistisch masseur - diploma

Touch Pro - Stoelmassage - diploma

Esoterra - Stoelmassage - diploma

Jaarlijkse bijscholingen

### 2000 - 2011 Coaching & Counseling

Civas - Coaching - diploma

Civas - Counseling & Stress counseling - diploma

Civas - Ontspanningstherapie - diploma

### 2007 - 2008 Anatomie fysiologie en pathologie

NTI - Medische basiskennis - MBO - diploma

### 1993 - 1995 Computergericht

Vrouwenvakschool voor informatica - Netwerkbeheer opleiding- HBO - diploma

SICA - Secretaresse opleiding MBO - diploma

### 1985 - 1987 Sociaal

Karthuizer Sociale academie

### 1974-1977 Middelbare scholen

Montessori lyceum, Montessorie mavo, Scholengemeenschap Noord, Christelijke mavo Monnickendam

### Bijscholingen o.a.

Yoga en trauma verwerking, Yoga voor ouderen, Yoga voor zwangeren

Meridiaan yoga, Stoelyoga, stoelyoga voor mensen met lichte dementie, Stoelyoga op muziek, Yin yoga

### Computergebruik

Bekend met diverse systemen zoals AppleMac, PC, Androïd en Social Media

### Vrije tijd o.a.

schrijven, muziek, zingen, koken, musea bezoek, fotograferen, wandelen, reizen, schilderen, e.a.