

# ON THE MOVE MET JOKE DEVREESE

In de golven van de Noordzee, balancerend op haar surfplank, vond Joke Devreese een hernieuwd evenwicht. Ze is coach, surfer en yogalerares en richtte de North Sea Surf Sisters op, een tribe voor en door vrouwen waar de liefde voor surfen en de zee hoogtij viert.



Vanuit het besef dat ze alleen maar mannen naast zich zag op de golftoppen, kwam Joke Devreese op het idee om alle vrouwelijke surfers op sociale media uit te nodigen. Dat deed ze op 8 maart 2019, de Internationale Dag van de Rechten van de Vrouw. Een maand later, op 8 april, Internationale Vrouwendag, stond de teller op 50... "Ik wilde dat het meer zou worden dan een eenmalig evenement. Zo kwam ik op het idee van de North Sea Surf Sisters. Het gaat bij ons niet alleen over surfen, het gaat over zusterschap, empowerment en welzijn."

## MIND & BODY

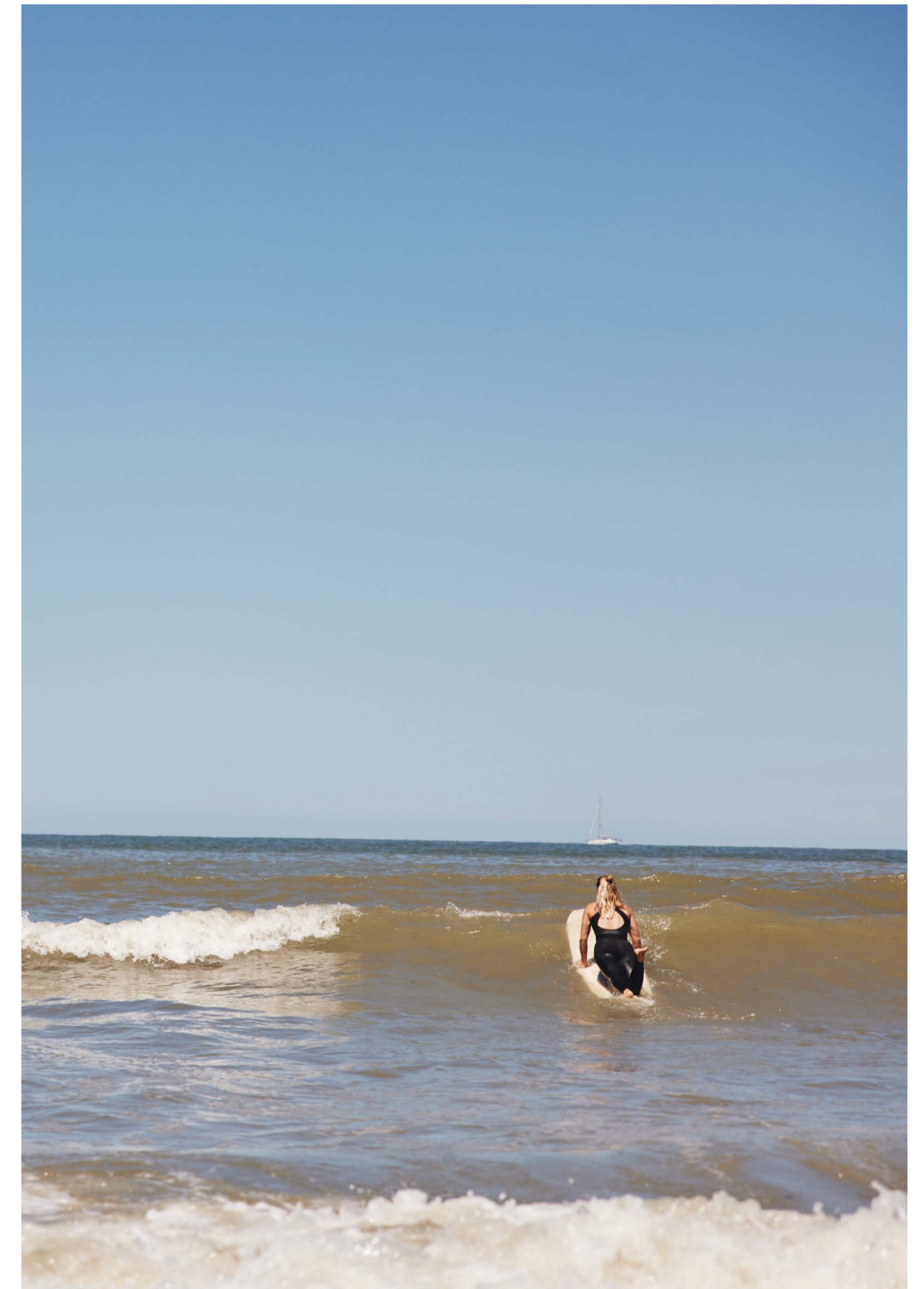
Wanneer je Joke niet op de golven spot, kan je haar terugvinden op haar yogamat. Yoga en surfen zijn voor Joke namelijk onlosmakelijk verbonden met elkaar. "In India heb ik de kracht van yoga mogen ontdekken en



leren. De leraren daar zeiden dat ik beter ging surfen in plaats van de meditatie sessies - waarbij ik vaak in slaap viel - te doen. Voor mij is de link tussen surfen en yoga heel natuurlijk. In de golven vindt mijn geest rust en evenwicht. Na het surfen helpt yoga mij om mijn schouders en bekken, die tijdens het surfen onder grote druk komen te staan, weer in balans te brengen. Tijdens de North Sea Surf Sisters meet-ups houden we groepsessies en zorg ik ook voor individuele of kleine groepscoaching tot vier personen. Dat is een mix van gezellig samenkomen, surfen, yoga en meditatie. Afhankelijk van de personen, focussen we ons op bepaalde aspecten, bijvoorbeeld concentratieverbetering of de zoektocht naar innerlijke rust."

## THE RHYTHM OF THE WAVES

De aanpak van Joke is tot slot verre van prestatiegericht, maar juist weldadig, empathisch, vreugdevol en inclusief. Hoewel de North Sea Surf Sisters elke week bij elkaar komen voor een meet-up - met een korte zomerstop - definiëren ze zichzelf niet als anti-mannen: "We willen net gelijkheid creëren en in het water zijn we allemaal gelijk. Surfen brengt ons dichterbij de natuur, bij onze innerlijke rust. Het maakt niet uit welk niveau je hebt. De fluiditeit van de golven is zowel een metafoor voor de innerlijke stroom die we vinden, maar ze draagt ons ook letterlijk, tilt ons op en verbindt ons weer met onze gevoelens, ongeacht ons geslacht."



<https://www.nespresso.com/be/nl/nispresso-editions/summer-surf-joke-devreese>  
<https://www.nespresso.com/be/fr/nispresso-editions/summer-surf-joke-devreese>