

Stoelyoga in De Kranshof

Met **stoelyoga** doe je yoga op een stoel en ook in een rolstoel kun je meedoen.

Het is een rustige bewegingsvorm, door iedereen te doen, ongeacht leeftijd, omvang, lenigheid of conditie.

Yoga is erop gericht de spieren en gewrichten soepeler te maken en de doorbloeding te bevorderen. Je leert spanning los te laten en verbetert je concentratie en motoriek.

Voor wie is stoelyoga geschikt?

Stoelyoga is geschikt voor mensen die niet lang kunnen staan en/of geen oefeningen op een mat kunnen doen.

In de lessen gaan we uit van de mogelijkheden die het lichaam biedt.

Al zijn de bewegingen nog zo klein, je lichamelijke en geestelijke gezondheid zal vooruit gaan bij regelmatige oefening.

Ontspannen en genieten staan voorop.

Pluspunten van (stoel)yoga:

Yoga verbetert je balans en stabiliteit

Veel yogahoudingen richten zich op je balans en het versterken van de spieren die bijdragen aan meer stabiliteit.

Yoga maakt je flexibeler

Het rekken en strekken bevordert de doorbloeding, maakt je flexibeler en vergroot je bewegingsruimte.

Yoga maakt de botten en spieren sterker

Bij yoga heb je geen gewichten nodig om sterk te blijven of te worden.

Yoga houdt je hersenen scherp

Tijdens yoga let je op je ademhaling en luister je naar je lichaam. Hierdoor sta je in contact met jezelf, je omgeving en de wereld om je heen.

Yoga maakt je gelukkiger

Bewegen helpt bij het loslaten van negatieve emoties. Bewust ademen kalmeert het lichaam en doorbreekt negatieve gedachtenpatronen.

Heb je nog vragen:

Stuur een email naar: honoree.yoga@gmail.com

Of bel: 06 25 25 25 99

Elke maandag van 10.30 tot 11.30u.

Waar: Ontmoetingsruimte van De Kranshof.

Binnenlopen kan vanaf 10.15u.

Start 5 september
Let op:
1^e les is proefles
Daarna € 5,- per les