



Stoelyoga



Medisch Centrum de Eedenburgh
FYSIOTHERAPIE



Bel ons vandaag nog
035 – 625 61 61



Of mail ons via
fysio@eedenburgh.nl

“Als je op een stoel kunt zitten, kun je yoga doen”

Niet iedereen heeft de mogelijkheid om yoga op de mat te beoefenen. Voor die mensen is stoelyoga ideaal: gewoon yoga op een stoel. Het is door iedereen te beoefenen, overal en altijd.

Er zijn veel manieren om aan uw conditie te werken, stoelyoga is laagdrempelig en heeft tegelijk een positief effect op lichaam en geest. Yoga maakt spieren en gewrichten soepeler, bevordert de motoriek en de concentratie, en neemt spanningen weg.

Tijdens de lessen staat het respecteren van de eigen mogelijkheden centraal en leert men creatief om te gaan met eventuele beperkingen. Ontspannen en genieten staan voorop en belangrijk om te onthouden: al zijn de bewegingen nog zo klein, de lichamelijke en geestelijke gezondheid zal vooruit gaan bij regelmatige beoefening.

Praktische informatie

Iedere donderdag van 9.45 uur tot 10.45 uur.

Kosten:

12 lessen: €100,-

Losse les: €10,-

Vind meer informatie op onze website



fysiotherapie-edenburgh.nl

juli 2020