

Stoelyoga



door Meditation4all

Kom ook naar stoelyoga!

Voor een betere concentratie, vitaler lichaam en meer evenwicht

Wat is StoelYoga?

Stoelyoga is het beoefenen van yoga met behulp van een stoel. Yoga is met volle aandacht bewegen op het ritme van de adem. We wisselen af tussen actief aanspannen en strekken van het lichaam en het ontspannen. Dit bevordert de doorbloeding, souplesse en kracht van het lichaam en heeft ook een positieve invloed op de concentratie en het geheugen.

Voor wie?

Zeer geschikt voor iedereen die moeite heeft met langdurig staan of yogahoudingen op de mat te zwaar vindt. Vooral geschikt voor senioren die graag in beweging willen blijven, maar ook voor mensen die een blessure hebben of aan het revalideren zijn.

Wanneer?

Woensdagochtend van 11.00-12.00u.

Waar?

In de Rijnkapel, Imminkstraat 1A te Amerongen.

Kosten

87,50 euro voor een blok van 10 lessen.

Docent

Corine van de Lagemaat geeft de lessen.

Mob.: 06-45856072

Mail: info@meditation4all.nl

Website: www.meditation4all.nl