



Stoelyoga

Heb je zin om op een vriendelijke en toegankelijke manier aan je conditie, balans en spieren te werken?
Wil je beter slapen en meer rust ervaren?

Kom dan op **donderdag van 13.00 tot 14.00 uur** stoelyoga volgen bij de **Wildacker, Van Hogendorplein 73 in Goirle.**

De bijdrage is 4 euro inclusief koffie en thee na afloop.

Stoelyoga is een leuke en veilige manier om te blijven bewegen voor jong en oud. Er worden ook staande oefeningen gedaan worden. Als staan geen optie is, kunt u ze op de stoel uitvoeren. Stoelyoga is daarmee geschikt voor bijna iedereen ongeacht leeftijd, omvang, lenigheid, conditie of beperking. Iedereen kan meedoen, je hoeft geen ervaring te hebben!

Voor meer informatie of aanmelden neem contact op met Brigit op 0618795109 of kijk op de website van de Wildacker: www.sccgoirle.nl



Ervaringen van deelnemers

Ik loop veel maar met stoelyoga train ik nu ook andere delen van mijn lichaam die ik anders niet train

Ik kan niet lopen en fietsen maar ik kan wel meedoen met de stoelyoga

Mijn ademhaling is verbeterd

Sinds ik stoelyoga volg, kan ik mijn oefeningen bij de fysio beter en langer volhouden.(deelnemer met MS).

Duidelijke uitleg over welke spieren je wel/niet kan voelen

Mijn balans is verbeterd

Ik slaap beter

Bij de yoga gebruik ik mijn spieren op een andere manier als bij de fysio. Hele fijne vorm van rekken en strekken (deelnemer met MS)

Ontspannen lukt nu veel beter

Ik voel me er goed bij

Op een ongedwongen manier fijn bewegen

Fijne tips voor thuis