

Hatha Yoga in Middelstum.

Per februari a.s. wil Jacquélien Pool bij voldoende animo graag starten met een Yogacursus in het gezondheidsplein afdeling Fysiotherapie in Middelstum.

Waarom yoga?

- Verbetering van houding
- Vermindering nek- en (lage) rugklachten
- Verbetering flexibiliteit van het lichaam
- Versterking van de spieren



Yoga brengt je in balans; zorgt voor meer rust in je hoofd en helpt de spanningen van de dag even van je af te laten glijden. De (therapeutische) yoga-houdingen versterken je spieren en maken je soepeler. Je hoeft niet lenig te zijn om yoga te kunnen beoefenen. In de praktijk zal je ondervinden dat je wel leniger wordt. De ademhalingsoefeningen helpen je concentratievermogen te verbeteren en hebben een ontspannende werking. De les start en eindigt met meditatie/ontspanning . Yoga is niet prestatiegericht en is ook niet zweverig. Op een prettige, ongedwongen manier werkt iedereen in de les binnen zijn eigen mogelijkheden en grenzen. Je bent van harte welkom op de yogamat.

Aanvang + lestijd cursus : maandag 6 februari 2017 19.30 – 20.30 uur
Lesplaats : Gezondheidsplein, Concordialaan 4 te Middelstum
Fysiotherapie Den Ommenlanden, oefenzaal
Lesduur : 6 februari t/m 29 mei 2017 = 14 lessen

Info + opgave:

Jacquélien Pool
Emailadres jacqpool@home.nl
Telefoon 0596-551227 / 06-21416496

Bron & foto: Jacquélien Pool (19 januari 2017)