



YOGA



Yoga kan je helpen om de rust en kracht weer een plek in je lichaam te laten vinden. Samen kijken we wat jij nodig hebt om weer ontspanning, vertrouwen en energie te krijgen.

Wat is yoga?

Yoga brengt ontspanning en soepelheid, stimuleert het zelfhelend vermogen van het lichaam en ondersteunt bij of na een operatieve ingreep, bestraling, chemokuur en/of hormoontherapie. Verder versterkt yoga de innerlijke kracht en het immuunsysteem. Het inspireert, motiveert, geeft zelfvertrouwen en verbetert de concentratie, ademhaling, en het slaap-, eet- en leefritme.

Kortom: yoga verbetert de kwaliteit van het leven. Dat doen we door middel van ademhalingsoefeningen, meditatie en klankheling.

Kledingadvies

Draag comfortabele kleding, waarin je vrij kunt bewegen en die op zijn plaats blijft zitten. Zorg voor een vest of trui voor de slotoefening.

Datum: Iedere dinsdag-,
woensdag-, en
donderdagochtend

Locatie: THHT

Tijd: 10.00 of 11.00 uur,
zie website

Kosten: € 2,50 per keer