



YOGA



Yoga helpt je om weer rust, kracht en vertrouwen te krijgen. Samen kijken we welke yogavorm jou het beste helpt om dit te bereiken.

Wat is yoga

Yoga wordt wel het 'stilleggen van de wervelingen in je geest' genoemd; het vinden van de balans tussen lichaam en geest, met als verbindende schakel de ademhaling. Dat doen we door beweging, meditatie en ademhalingstechnieken. Zo ontstaan rust, ontspanning en kracht en wordt het zelfhelend vermogen van het lichaam gestimuleerd. Dat helpt, juist tijdens en na medische behandelingen tegen kanker.

Kortom, yoga verbetert de kwaliteit van het leven.

Kledingadvies

Draag zachte comfortabele kleding, waarin je vrij kunt bewegen. Zorg voor een vest of trui voor de eindontspanning.

Datum: Iedere woensdag- en donderdagochtend op afspraak

Locatie: THHT

Tijd: 10.00 – 11.00 uur
11.00 – 12.00 uur

Kosten: €3,00 per keer