

YOGA

© CanStockPhoto.com - 694982965

Doordat yoga niet prestatiegericht is, is het uitermate geschikt voor ouderen. Naarmate de leeftijd vordert, worden de gewrichten stijver. De doorbloeding van de spieren wordt minder en stijfheid kan optreden. Door onbelaste bewegingsoefeningen te doen zal de energie weer gaan stromen. Yoga biedt veel positieve effecten zoals stressvermindering, verbeterde ademhaling, verlichting van pijn, beter slapen, lenigheid en innerlijke rust. De oefeningen zijn rustig, niet te lang en niet te zwaar. Het zachte karakter van de yogalessen maakt deze bijzonder geschikt voor degenen die yoga aangepast aan hun leeftijd willen doen.

Er zijn nog enkele plekken vrij !

Kom vrijblijvend naar een gratis proefles en ervaar de positieve uitwerking op lichaam en geest.

Lestijd: Donderdag groep 1: start 13:15, groep 2 start 14:30,

Locatie: molenstraat 42 Geleen KBO Augustinus

Kosten: €37,72 per kwartaal.

Aanmelden via Ecsplore: mbvo@ecsplore.nl

Telefoon 046 - 475 72 61

Of bij de docent op de locatie.



ECSPLORE
ESSENCE | CULTURE | SPORT

