

YOGA

KOFFIEPLUS voor senioren

Yolande Janssen laat u kennismaken met YOGA. Oefeningen worden staand, zittend en/of liggend uitgevoerd of, wanneer het lichaam dat niet toe laat, op een stoel. Neem een grote handdoek mee en doe makkelijk zittende kleding aan.

Sanne Huiden, welzijnsconsulent bij vanHouten&Co, is aanwezig en gaat graag met u in gesprek over úw welzijnsvragen en wat deze organisatie voor u kan betekenen.

Voor yoga hoef je echt niet jong of lenig te zijn. Yoga helpt in het soepeler maken van spieren & gewrichten en draagt bij aan een goede gezondheid. Door zachte bewegingen te maken en te voelen wat gaat, kan iedereen binnen zijn eigen grenzen deelnemen. De oefeningen zorgen ervoor dat de energie beter gaat stromen en er meer rust in lichaam en geest ontstaat. Yoga zorgt voor een gevoel van ontspanning en balans.



KOFFIEPLUS

Donderdag 12 april

10.00 – 12.00 uur

Locatie:

Huis van Houten

Onderdoor 160, Oranje Ruimte

Informatie? Jolijn Hoek-van de Giessen

Tel. 06 - 23 62 04 80

Mail: jolijn@sportpunthouten.nl

Vervoer nodig? www.vervoerhouten.nl / 06 - 53 88 30 90



SPORTPUNT
HOUTEN

KOFFIEPLUS