

Stoelyoga voor ouderen



Foto: Archief Uitservice

Stoelyoga is de meest makkelijke, laagdrempelige en blessurevrije vorm van yoga. De yogahoudingen worden namelijk zittend op een stoel of staand achter een stoel uitgevoerd. Tijdens de stoelyoga-oefeningen werk je aan je lenigheid en spierkracht. Je leert spanningen los te laten en je concentratie en motoriek te verbeteren. De uitgangspunten van een stoelyogales zijn plezier in het bewegen en bewegen binnen de grenzen van je eigen mogelijkheden. Wil je meer bewegen maar is het te belastend om lang te staan of om op de grond te zitten, dan is stoelyoga misschien iets voor je. Temmy Lübbers geeft op donderdag 23 en 30 mei een workshop stoelyoga voor ouderen in Dorpshuis 't Haantje in 't Haantje. Opgave via 06-13019706.