



Voor mensen die niet (meer) gemakkelijk van de grond op kunnen staan, is er de stoelyoga-variant. Deze vorm van yoga is laagdrempelig en toegankelijk, maar zeker net zo effectief als reguliere yoga. Alle oefeningen worden zittend op, of eventueel staand naast, een stoel uitgevoerd, waardoor de les veilig en comfortabel blijft voor iedereen.

Stoelyoga is een rustige vorm van bewegen die bijdraagt aan zowel lichamelijke als mentale ontspanning. Door middel van eenvoudige en doeltreffende oefeningen wordt gewerkt aan een goede ademhaling, het verbeteren van de houding, het vergroten van de mobiliteit en het loslaten van spanning in het lichaam. Daarnaast helpt de les om meer rust in het hoofd te creëren en bewuster te bewegen.

De lessen vinden plaats in een prettige en ontspannen sfeer, waarbij persoonlijke aandacht centraal staat en iedereen op zijn of haar eigen tempo mee kan doen.

Groep 1

Wanneer: Dinsdag van 11:45 tot 12:45 uur (VOL)

Locatie: Haven 4, Cultureel Centrum Landvast, ruimte: Studio

Kosten: €12,50 per maand (automatische incasso)

Groep 2

Wanneer: Woensdag van 10:30 - 11:30 uur

Locatie: Haven 4, Cultureel Centrum Landvast, ruimte: Studio

Kosten: €12,50 per maand (automatische incasso)