

Yoga is voor iedereen

Nu ook in ZEIST



Yoga voor mensen bij wie bewegen niet vanzelfsprekend is.



Docente Anneke Strietman

Ik ben Anneke Strietman en geef sinds 2008 Yogalessen. Omdat ik zelf vanuit mijn gevoel, adem en beleving yoga geef (na een jaar van ziek zijn), weet ik wat het is als je energie soms laag is of je lichaam niet doet wat jij wilt. Yoga heeft mij enorm geholpen om nu weer te staan waar ik sta. Ook mede dankzij de vaste groep yogi's die zeiden: "we zien je gewoon terug". Op de sportschool geef ik Yoga aan senioren, maar ook jongeren weten deze rustige les inmiddels te vinden. Afgelopen jaar heb ik ook de opleiding Stoelyoga gedaan om ook mensen die yoga willen doen, maar niet meer naar de mat kunnen, een goed gevoel te geven. Ook hier heb ik inmiddels een leuke groep opgebouwd.

Toen ik het bericht van Marjan las heb ik geen seconde getwijfeld en mijzelf gelijk opgegeven voor deze opleiding. In mijn lessen heb ik al een lid die Parkinson heeft en waar ik diep respect heb voor zijn doorzettingsvermogen. Dit heeft mij doen besluiten om deze opleiding te volgen.

Parkinson vind ik een mooie aanvulling voor de doelgroep die ik al help maar ook jongeren zijn van harte welkom. De lessen worden met wat jij nodig hebt, 1 op 1 bij jou thuis gegeven.

Les en locatie

DAG / TIJDSTIP Samen in overleg, en 1^e les altijd een proefles
LOCATIE Bij jou thuis in Zeist of in de regio

Yoga kan altijd

Of je nu groot of klein bent, jong of oud, ziek of gezond, zelfs met een beperking,; zoals ze in India zeggen: als je kunt ademen.. dan kun je ook yoga beoefenen. En zo is het. Yoga kan altijd!

Zo belangrijk is bewegen

Bewegen is goed voor je gezondheid, dat weten we allemaal. Dat geldt helemaal als je een bewegingsbeperking hebt, bijvoorbeeld door de ziekte van Parkinson. Automatisch bewegen gaat dan steeds moeilijker, waardoor bewegen een steeds grotere uitdaging wordt. Mensen met een fysieke beperking denken vaak dat yoga niet voor hen is weggelegd. Goed nieuws: yoga kan altijd, op je eigen niveau!



FOCUS EN ONTSPANNING

Met behulp van eenvoudige bewegingsoefeningen, aandacht voor de adem en het leren focussen van gedachten werken we aan totale ontspanning. Daardoor kun je spanningen makkelijker loslaten.



Interesse in Yoga4Parkinson?

Bezoek onze website: www.yoga4parkinson.nl

Informeer naar de mogelijkheden in ZEIST via Anneke Strietman
Annegjeszenenyoga@outlook.com of 06 27 42 15 55.

Kom vrijblijvend meedoen

Wil je zelf ontdekken wat yoga voor je kan doen, ook als bewegen moeilijker gaat? Maak kennis met Yoga4Parkinson tijdens één van onze lessen:

Vrijblijvend meedoen? Neem hiervoor contact op via: Anneke Strietman
Annegjeszenenyoga@outlook.com of 06 27 42 15 55

Annegje's Zen en Yoga doneert voor elke Yoga4Parkinsonles € 1 per maand aan wetenschappelijk onderzoek naar Parkinson!