



Docente Anneke Strietman



Ik ben Anneke Strietman en geef sinds 2008 Yogalessen. Omdat ik zelf vanuit mijn gevoel, hart, adem en beleving yoga geef (borstkanker), 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 en Yoga4Parkinson gedaan om ook mensen die yoga willen doen, maar niet meer naar de mat kunnen of goed kunnen bewegen, een rustiger gevoel te geven. Ook hier heb ik inmiddels een leuke groep opgebouwd.

In mijn lessen heb ik een lid die Parkinson heeft en waar ik diep respect heb voor zijn doorzettingsvermogen. Dit heeft mij doen besluiten om deze opleiding te volgen. Omdat er ook genoeg mensen zijn die niet naar een mat kunnen is ook Stoelyoga inmiddels een optie.

Ik vind dat Yoga voor iedereen is en ik geef voor één ieder wat wils. Misschien wil je gewoon weer vertrouwen in je lichaam krijgen. Volg dan een **proefles**.

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, Kanker of ouder worden. 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!



Interesse in een Yogales?

Informeer naar de mogelijkheden neem contact op Email: Annegjeszenenyoga@outlook.com of 06 27 42 15 55.

Doe vrijblijvend mee

Eénmalig een gratis Yoga / Yoga4Parkinson/ Yoga en Kanker/ Stoelyoga van 60 minuten of

5-Kennismakings Yogales van 60 minuten, 1 maand geldig voor € 80,- (alleen in Zeist)

5-Kenningsmakings Groepslessen van 60 minuten, 1 maand geldig voor € 52,- (alleen in Zeist)

(*Ook bij zorginstellingen, serviceflats, seniorenwoningen, wijkcentra € 75,- per groepsles)

Personal Yogales 60 minuten per les € 20,- *

*Lessen op locatie **in** Zeist / of bij jou thuis

Personal Yogales 45 minuten per les € 35,-

Personal Yogales 60 minuten per les € 50,-

** Lessen op locatie **buiten** Zeist / of bij jou thuis en maatwerk

Groepslessen van 60 minuten pp per les € 13,-

Wil je meerdere lessen volgen, dan is een strippenkaart één van de mogelijkheden deze is 12 weken geldig:

10-strippenkaart 60 minuten € 117,-

Vanaf maandag 17 januari 2022 iedere week Yoga van 16.00 – 17.00 uur bij onderstaand adres:

Karbonkel (ingang achter)

Steijnlaan 28

3701 CG Zeist

Aanmelden kan ook via [www: annegjeszenenyoga.com/contact-2/](http://www.annegjeszenenyoga.com/contact-2/)