



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**.

Les en locatie

DAG / TIJDSTIP Samen in overleg
*Binnenkort ook groepsles in Zeist

LOCATIE Bij jou thuis in Zeist of in de regio

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!



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. Wanneer de focus op jezelf is, in plaats van je buurvrouw, zul je merken hoe gauw je kunt ontspannen.



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

1 les van deze Yogales van 60 minuten voor € 15,-
10 lessen van een deze Yoga lessen van 60 minuten, 12 weken geldig voor € 135,- (alleen in Zeist)

Groepsles Yogales buiten Zeist van 60 minuten per € 22,-

Personal Yogales bij jou thuis van 60 minuten per les € 22,-
10 lessen van 60 minuten voor 12 weken geldig voor € 198,-
Lessen op locatie in Zeist

Personal Yogales bij jou thuis van 60 minuten per les € 52,-
10 lessen van 60 minuten, 12 weken geldig voor € 498,-
** Lessen op locatie buiten Zeist*