

Yoga

Yoga heeft tot doel zelfkennis te verkrijgen door een evenwicht te vinden tussen lichaam en geest. Dit evenwicht is eenvoudig te verkrijgen door bij elke lichaamsbeweging op de juiste manier te ademen. U verbetert de spieren, gewrichten, zenuwen en de energiebanen. Door naar uw lichaam te luisteren en niet verder te gaan dan uw lichaam aangeeft, zult u zich beter kunnen ontspannen.

Yoga wordt aangeboden in Zorgcentrum Odendael, Odendael 1 Sint-Oedenrode op donderdag van 9.30 tot 10.30 uur.

Meer informatie?
Of een bezoek?

Neem contact op met
Welzijn De Meierij
Steeg 9 F, 5482 WN Schijndel
Odendael 3, 5492 CT Sint-Oedenrode
(073) 544 14 00
info@welzijndemeierij.nl
www.welzijndemeierij.nl

Uitgave augustus 2018



