



Kijk naar de hemel zon en sterren.  
Kijk naar de aarde planten en bomen.  
Zij stralen levende energie uit.  
Het is de krachtige bron van het leven.  
Wij hebben het ook en kunnen het binnen  
onzelf weer terugvinden.

# Hatha Yoga

De lessen voor ouderen kenmerken zich door rustige oefeningen, onbelast bewegen en op zachte wijze het soepeler maken van spieren en gewrichten. Het is juist erg goed om op oudere leeftijd Yoga te blijven doen of er zelfs mee te beginnen.

Hatha Yoga is goed voor uw:

**Ademhaling:** Oefeningen zorgen voor een betere longcapaciteit. Doordat er meer zuurstof in uw bloed komt voelt u zich energieker.

**Gewrichten:** Er ontstaat in de gewrichten meer ruimte door de oefeningen.

De bloedtoevoer naar de gewrichten wordt gestimuleerd waardoor nieuw kraakbeen wordt aangemaakt.

**Spieren:** De spieren worden versterkt en de botten worden verstevigd.

**Bloedsomloop:** Uw bloedsomloop wordt gestimuleerd. Dit voorkomt hartklachten en hoge bloeddruk.

**Stabiliteit:** Evenwichtsoefeningen verkleinen het risico op vallen.

**Concentratie:** Door middel van meditatie oefen je de concentratie.

**Geheugen:** Yoga verbetert uw geheugen en maakt uw geest scherper.

**Ontspanning:** Je leert stress en spanningen in je lichaam te verminderen.

Ouderen met een laag inkomen kunnen gebruik maken van de participatieregeling

De participatieregeling is een bijdrage voor het meedoen aan maatschappelijke en culturele activiteiten (inclusief sport). Voor personen met AOW, chronisch zieken of gehandicapten. Voorwaarden: inkomen rond sociaal minimum, individuele beoordeling. Inzendingen worden beoordeeld door het Cluster Sociale Zaken, [www.roermond.nl/socialezaken](http://www.roermond.nl/socialezaken) (telefoon 14 0475).