



Qi Yoga

zijn eenvoudige op zich zelf staande lichaamsoefeningen,
Deze oefeningen helpen het immuunsysteem te versterken.
Door de opgewekte energie van lichaamsoefeningen wordt de
samenwerking tussen Lichaam en geest gebalanceerd en hersteld.

Ze zijn ook geschikt bij klachten zoals reuma en fibromyalgie.
Naast de lichaamsoefeningen, werk ik met ademhalingsoefeningen
en meditatie.

Het is een hele simpele, prettige manier om je weer lekker in je vel te
voelen.



Bent u 60 jaar of ouder en hebt u interesse in deze activiteit?

U bent van harte welkom voor een proefles.

Dinsdagochtend: 09:30 uur tot 10:30 uur of
11:00 uur tot 12:00 uur

Locatie: LinZZ Centrum voor inspiratie en bewustwording,

Adres: Maria Therasialaan 1a, 6042 AJ Roermond

Info:

Docente: Welmoed Algra T: 06 - 23 45 03 14

Sportservice Roermond: Jerry Sahusilawane
T: 0475 - 35 94 38 E: 60plussport@roermond.nl