



Yoga

MBVO Yoga zijn lichaamsoefeningen op een milde en vriendelijke benadering. De lichaamsoefeningen zorgen voor stabiliteit en rust in het lichaam en de zintuigen. De hersenen en het lichaam werken samen waardoor de energie verdeeld wordt over lichaam en geest.

De rek-, strek- en buigoefeningen zorgen voor verbetering van de bloedtoevoer naar cellen in het lichaam waardoor het lichaam en zenuwstelsel wordt verstrekt. De rust en verdeling van energie zorgt ook ervoor dat de weerbaarheid tegen stress wordt vergroot. Uiteindelijk wordt de geest rustiger en de concentreren beter.

Iedereen beoefent Yoga op eigen niveau, ieder lichaam is anders.



Voor informatie over lesgevers, tijden en locaties kun u op www.roermond.nl/sportservice
Senioren sport Klik hier voor het gehele MBvO activiteitenprogramma.

Info:

Sportservice Roermond: Jerry Sahusilawane
T: 0475- 359438 E: 60plussport@roermond.nl