



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 een verbetering van de bloedtoevoer naar cellen in het lichaam. Hierdoor wordt het lichaam en het zenuwstelsel versterkt. De rust en verdeling van energie zorgt ook ervoor dat de weerbaarheid tegen stress wordt vergroot. Uiteindelijk wordt de geest rustiger en de concentratie beter.

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

Interesse?

Voor informatie over lesgevers,
tijden en locaties kunt u kijken op:
www.roermond sport.nl/sport-voor-ouderen

Sportservice Roermond:

Jerry Sahuilawane

T: 0475 - 35 94 38 E: 60plussport@roermond.nl

