



YOGA BIJ KANKER

WIL JIJ KENNIS MAKEN MET YOGA
EN DE VOORDELEN ERVAN ONTDEKKEN?

vanaf maandag 20 januari 2025

11:00 - 12:00 uur

Yogareeks bestaande uit 8 lessen, ook naasten zijn welkom.



YOGA BIJ KANKER

Het is bekend dat yoga kan ondersteunen bij mensen met kanker. Zowel lichamelijk als mentaal. Op dit moment loopt er een wetenschappelijk onderzoek om dit te bewijzen.

Om onze cliënten kennis te laten maken met de voordelen van yoga bieden we gratis yoga bij kanker aan. Het gaat om een rustige vorm van yoga, waarbij ontspannen centraal staat. Tevens wordt er aandacht besteed aan het voelen van grenzen door deze te verkennen, te overschrijden of juist een grens aan te geven en wat liever te zijn voor jezelf.

Vanaf 20 januari 2025 op maandagochtend
van 11:00 uur - 12:00 uur
bij Het Behouden Huys (Boshuys).

Lesdata: 20, 27 januari, 3, 10, 24 februari, 3, 10 en 17 maart 2025

De yogalessen worden gegeven door Natascha van Inner flow.

Meer informatie: www.behoudenhuys.nl/yoga-bij-kanker

Meedoen?

Deelname is gratis. Wil je meedoen?

Stuur dan een email naar info@behoudenhuys.nl

Yogamatjes en materialen zijn aanwezig. Soepele kleding is aanbevolen.

