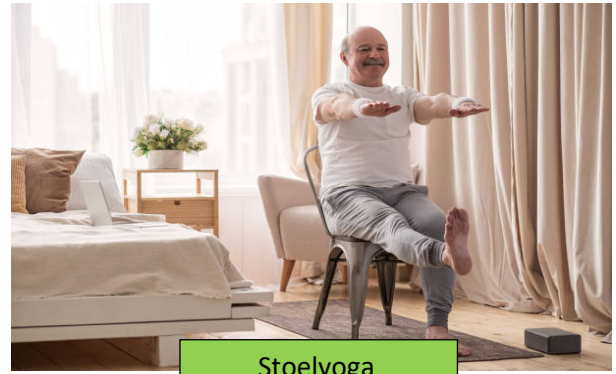




Stoelyoga



Stoelyoga

De Zonnebloem in beweging

Zoveel mensen met een lichamelijke beperking, zoveel wensen. Het doel van de Zonnebloem is dat iedereen mee kan doen. Daarom is de Zonnebloem regio Westelijke Mijnstreek in samenwerking met Charlotte Spee en de Provincie Limburg gestart met het project:

“De Zonnebloem in beweging”

Wat wordt u aangeboden:

- 10 gratis lessen stoelyoga van 60 min.
- Onder begeleiding van een yoga docent
- Aansluitend gezellig samen zijn met een kopje koffie of thee (eigen rekening)
- De locaties zijn rolstoeltoegankelijk
- Vrijwilligers ter begeleiding zijn welkom en doen mee
- Max. 20 personen per groep
- Deelname op basis van aanmelding

Bewegen on ontspannen

Deze ontspannende bewegingsvorm heeft een positieve invloed op pijn, stijfheid en bewegingsbeperkingen. Al binnen acht weken kan stoelyoga leiden tot minder pijn, meer energie en een betere stemming.

Stoelyoga wordt zittend beoefend.

Is ook zeer geschikt voor mensen in een rolstoel. Bewegen is goed voor lichaam en geest!

Wanneer en waar?

- Maandag – Spaubeek, Musschenberg 101
Van 13:00 – 14:00 uur **Start** 11 sept.
- Woensdag – Geleen, Ansemburgstraat 1
Van 16:15 – 17:15 uur **Start** 13 sept.
- donderdag – Stein, Heerstraat-Centrum 38
Van 13:00 – 14:00 uur **Start** 28 sept.
- Vrijdag – Born, Parkweg 3
Van 12:00 – 13:00 uur **Start** 15 sept.
- Vrijdag – Sittard, Bachstraat 51
Van 15:00 – 16:00 uur **Start** 15 sept.

Meld je tijdig aan want VOL = VOL

Interesse?

Heb je interesse en/of wil je meer informatie ontvangen?

Dat kan! Meld je aan met naam, telefoonnummer en eventuele begeleidende vrijwilliger via josvandenheuvel.zonnebloem@gmail.com of bel Jos op 06-21802806

