

Yoga is voor iedereen, ook voor jou!

Yoga is niet prestatie gericht, daarom geschikt voor iedereen en bijzonder voor oudere mensen.

Yoga is helend omdat je leert te bewegen binnen je eigen fysieke grenzen. Ik neem je mee in diverse oefeningen en laat je ervaren wat je lichaam kan. Ook geef ik je rust en laat je ervaren hoe je lichaam reageert. Yoga voor ouderen kenmerkt zich onder andere door het tempo en de (hulp) middelen die we gebruiken: stoel, rollator of zelfs rolstoel.

Ik heb veel ervaring met yoga voor ouderen. Vanwege de positieve reacties heb ik een speciaal programma opgesteld voor deze groep. Naast een korte meditatie om contact te maken met je lichaam en adem zijn de oefeningen op een rustig tempo en vooral niet te zwaar. De oefeningen, die wekelijks herhaald worden, kunnen ook eventueel thuis gedaan worden.

Yoga wordt soms gezien als te zwaar, zweverig en 'niet voor mij'. Op mijn lessen speciaal voor ouderen is dat allemaal niet van toepassing. Ik garandeer een fijne fysieke ervaring, een veilige omgeving en een goed gevoel.

Bij interesse neem dan contact met mij op.

Met vriendelijke groet,

Samira Diana

Email: info@yogaskills.nl

Website: yogaskills.nl

Telefoonnummer: 06- 2240 2878



