

Correspondentieadres
Postbus 2690 • 6401 DD Heerlen

T 0900 699 0 699 (klantenservice)
E info@meandergroep.com
www.meandergroep.com

MAAKT DEEL UIT VAN MEANDERGROEP ZUID-LIMBURG

Overige producten van MeanderGroep Zuid-Limburg zijn: Meander Beschut en Beschermd Wonen, Meander Thuiszorg, Meander Kraamzorg, Meander Jeugdgezondheidszorg, Meander Voeding & Dieet, Meander Maatschappelijke Dienstverlening, Meander Wonen en een uitleenmagazijn Verpleegartikelen en Hulpmiddelen.

Kennismaken met yoga

Meander Zorgservice is in het bezit van het kwaliteitscertificaat van de LVT

Harmonie tussen
lichaam en geest



ZOSE-FOLD-11-01-06 OKT06

Kennismaken met yoga



Yoga is een middel om met behulp van oefeningen, ademhaling en concentratie meer evenwicht te brengen tussen lichaam en geest. Het lichaam wordt lenig en soepel, de spijsvertering en de ademhaling worden bevorderd en door ontspanningsoefeningen leert u lichamelijk en geestelijk te ontspannen.

Yoga is een oude oosterse leer die de mens wil laten leven in harmonie en evenwicht met zichzelf en de wereld om zich heen. Door bewust te bewegen en te ademen in combinatie met ontspanning ontstaat harmonie tussen lichaam en geest. Om te weten wat yoga inhoudt, moet u het eigenlijk eerst zelf ervaren.

Doel van de cursus

Het doel van de cursus 'Kennismaken met yoga' is het bevorderen van de harmonie tussen lichamelijke en geestelijke gezondheid.

Inhoud van de cursus

In iedere les komen de volgende onderdelen aan de orde, volgens de klassieke methode: de 'Hatha yoga'

- Lichaamshoudingen
- Ademhalingsoefeningen
- Ontspanningsoefeningen
- Meditatie

In principe kan iedereen aan deze cursus deelnemen. Vraag bij twijfel over uw lichamelijke conditie advies aan uw huisarts.

Praktische gegevens

Er worden steeds 10 lessen van 1 uur ingepland. Als u de kennismakingslessen eenmaal heeft gevolgd, kunt u blijven deelnemen aan de vervolglussen.

Kosten

Aan deelname van deze cursus zijn kosten verbonden. De cursus is toegankelijk voor abonnees van Meander Zorgservice.

Voor meer informatie en/of aanmelding

Meander Zorgservice is een initiatief van MeanderGroep Zuid-Limburg. Bel voor meer informatie onze klantenservice, telefoonnummer 0900 699 0 699. Zij zijn elke werkdag bereikbaar van 8.00-20.00 uur en op zaterdag van 8.00-12.00 uur.

Informeert ook eens naar de overige gezondheidsactiviteiten

- Assertiviteit voor vrouwen
- Eerste hulp bij kinderongelukken
- Geheugentraining
- Gezond en lekker koken
- Leer weer gezond slapen
- Ontspanning
- Overgang bekijk het eens anders
- Postnatale gymnastiek
- Reanimatie
- Shantala babymassage
- Sportief afvallen
- Zelfverdediging, weerbaarheid en omgaan met agressie
- Zwangerschapsyoga