



Kom ook ontspannen en rust ervaren

Yoga

Welkom allemaal, bij onze yogalessen aan de Herstelacademie in Schiedam

Mijn naam is Claudia Francke, ik werk al 35 jaar in de zorg, als verpleegkundige en daarna als anesthesie assistent en heb mijn passie gevonden in yoga.

Mijn opleiding heb ik deels in Schiedam en deels in Kathmandu gedaan, en door de combinatie van mijn werk en yoga begrijp ik als geen ander de kwetsbaarheid van een herstelproces dat velen doormaken.

Mijn yogalessen zijn gericht op rust, ontspanning en het herstellen van balans, zowel fysiek als mentaal. Door mijn jarenlange ervaring met hatha, yin en gentle yoga bied ik een veilige ruimte waarin iedereen op zijn eigen tempo kan werken aan herstel. De lessen zijn zacht, ondersteunend en helpen je om weer in contact te komen met je lichaam en geest.

Of je nu nieuw bent met yoga of al ervaring hebt, ik begeleid je graag op jouw pad naar herstel en welzijn.

Ervaar de kracht van yoga en vertrouw op het proces,

Namasté,
Claudia

Wanneer:

Start woensdag 30 oktober

Wekelijks

Van 11:00-12:00 uur

Inloop 10:45 uur

Waar:

De Stadhouderslaan 98
3116 HT Schiedam

Aanmelden:

herstelacademie@ggz-delfland.nl
o.v.v Yoga Schiedam

Meer informatie:

Arco prins 06 51 24 76 06

herstelacademie@ggz-delfland.nl