



Yoga

Heb je last van stress, pieker je veel, voel je jezelf uit balans? Is concentratie lastig voor je? Zou je wat soepeler willen zijn en heb je behoefte aan ontspanning? Of wil je mentaal en fysiek fitter worden?

Yoga kan een goede stap zijn om jouw basis te verstevigen. Door yoga kan je op een zachte manier leren luisteren naar de signalen van je lichaam. Hierdoor kan je je jouw grenzen leren herkennen. Het bewegen zorgt voor een soepeler lichaam en door het bewegen kan het zijn dat je jouw gedachten meer los kan laten. Stress en onrust verminderen hierdoor, er komt meer ruimte in je hoofd. Yoga is een manier om jouw herstelproces te bevorderen.

Er is twee keer per week yoga. De yoga die wordt gegeven is een zachte vorm van hatha yoga. Als je graag yoga zou willen doen in een rustige en veilige setting, is deze vorm zeer geschikt. Je kan meedoen op je eigen manier en op je eigen tempo. De groepen zijn klein. Het is fijn om gemakkelijk zittende kleding aan te hebben tijdens de yoga. Als je mee wil doen, is het belangrijk om je eerst aan te melden. Je bent van harte welkom!

Wanneer:

Elke woensdag

van 9.30 - 10.30 uur

Elke donderdag

van 16.00 uur - 17.00 uur

Waar:

Donderdag:

Sportzaal Doel Gebouw

Sint Jorisweg 2, 2612 GA Delft

Aanmelden:

herstelacademie@ggz-delfland.nl

o.v.v. yoga

Aanmelden:

herstelacademie@ggz-delfland.nl

o.v.v. yoga

Meer informatie:

Herstelacademie | Jan Mostert

06 23 94 06 78

herstelacademie@ggz-delfland.nl