

PERSBERICHT CAFÉ BREIN 19 februari 2018

Stoel Yoga bij 'Café Brein'

Yoga lerares Debby van Berkel zal een demonstratie stoel yoga gaan geven tijdens het Café Brein op 19 februari 2018.

Stoel Yoga is ontwikkeld voor mensen van alle leeftijden met een fysieke beperking. Traditioneel worden yogahoudingen uitgevoerd vanaf een grondmat, dit is voor veel mensen te zwaar of te lastig. De asana's (yogahoudingen) worden tijdens deze lessen uitgevoerd op, aan of rondom de stoel.

Deelnemers kunnen meedoen vanuit hun eigen mogelijkheden en zodoende meer kracht, souplesse en flexibiliteit opbouwen. U leert om contact met je lichaam te maken, vertrouwen in het lichaam op te bouwen, spieren te versterken en fijner en positiever in het leven te staan. Aandacht en ademhaling staan centraal tijdens de oefeningen.

Wij nodigen u allen uit om mee te doen met de Stoel Yoga. De demonstratie les wordt met veel respect voor alle aanwezigen en met humor gegeven!

Café Brein is voor de regio Boxtel, St. Michielsgestel, Schijndel en Sint Oedenrode.

Datum: 19 februari 2018
Tijd: 19.30 – 21.30 (zaal open om 19.15)
Plaats: Zorghoeve 't Binnenveld
Boxtelseweg 5
5481 VE Schijndel

Een sfeervolle locatie die gemakkelijk te bereiken is vanuit de regio.
De toegang is gratis en de koffie en iets lekkers staat voor u klaar.

Voor meer informatie kunt u bellen naar:

Welzijn de Meijerij Schijndel, Lilian Verstraelen, 073-5441400
CoutourdeTwern Boxtel, Marjon van de Meerendonk 06-10549497
BINT Sint-Michielsgestel, 06-23868963

Café Brein is een samenwerkingsverband tussen:
SWZ, Zorggroep Elde, Stichting Laverhof, MEE, de welzijnsinstellingen ContourdeTwern Boxtel, Welzijn de Meierij Schijndel en Bint Sint Michielsgestel.