

Donderdag 9 en 23 maart van 10.30 tot 11.30 uur

Locatie: Het Oude IJssel Huis

Yoga

Bewegen met aandacht

Het is bekend dat yoga een positieve invloed heeft op lichaam en geest. Wanneer je ziek wordt of te maken krijgt met ziekte in je omgeving kun je letterlijk en figuurlijk uit balans raken. Mooi is het dan om te ervaren dat yoga een bijdrage kan leveren aan meer balans en kwaliteit van leven.

Sandra Harmsen en Hanneke Bluemink zijn twee ervaren yogadocenten die miv. augustus de lessen twee keer per maand zullen verzorgen.

Hun yogalessen hebben als doel **zacht en herstellend** te zijn met **aandacht** voor ieders mogelijkheden. Na afloop van de les, drinken we samen een kopje thee.

Een kwartiertje eerder komen is handig om even persoonlijk af te stemmen. Graag een handdoek meebrengen en een bijdrage € 2,50 in de kosten.

Je bent van harte welkom!



Aanmelden via e-mail activiteiten@hetoudeijsselhuis.nl of telefonisch 0314-646024

(dinsdag, woensdag, donderdag 10-16 uur)

Het Oude IJssel Huis, Doetinchem. www.hetoudeijsselhuis.nl