

Kijk naar de hemel zon en sterren.
Kijk naar de aarde planten en bomen.
Zij stralen levende energie uit.
Het is de krachtige bron van het leven.
Wij hebben het ook en kunnen het binnen
onzelf weer terugvinden.

Hatha Yoga

De lessen voor ouderen kenmerken zich door rustige oefeningen, onbelast bewegen en op zachte wijze het soepeler maken van spieren en gewrichten. Het is juist erg goed om op oudere leeftijd Yoga te blijven doen of er zelfs mee te beginnen.

Hatha Yoga is goed voor uw:

Ademhaling: Oefeningen zorgen voor een betere longcapaciteit. Doordat er meer zuurstof in uw bloed komt voelt u zich energiever.

Gewrichten: Er ontstaat in de gewrichten meer ruimte door de oefeningen.

De bloedtoevoer naar de gewrichten wordt gestimuleerd waardoor nieuw kraakbeen wordt aangemaakt.

Spieren: De spieren worden versterkt en de botten worden verstevigd.

Bloedsomloop: Uw bloedsomloop wordt gestimuleerd. Dit voorkomt hartklachten en hoge bloeddruk.

Stabiliteit: Evenwichtsoefeningen verkleinen het risico op vallen.

Concentratie: Door middel van meditatie oefen je de concentratie.

Geheugen: Yoga verbetert uw geheugen en maakt uw geest scherper.

Ontspanning: Je leert stress en spanningen in je lichaam te verminderen.

Ouderen met een laag inkomen kunnen gebruik maken van de participatieregeling

De participatieregeling is een bijdrage voor het meedoen aan maatschappelijke en culturele activiteiten (inclusief sport). Voor personen met AOW, chronisch zieken of gehandicapten. Voorwaarden: inkomen rond sociaal minimum, individuele beoordeling. Inzendingen worden beoordeeld door het Cluster Sociale Zaken, www.roermond.nl/socialezaken (telefoon 14 0475).



gemeente Roermond

**SPORTSERVICE
ROERMOND**


Docente: Svetlana Miklicheva

T: 06 - 29 92 58 75 E: s.miklicheva@gmail.com

Sportservice Roermond:

T: 0475 - 35 91 03 E: 60plussport@roermond.nl

WWW.ROERMONDSPORT.NL T 0475 359 103, volg ons op 



Kijk naar de hemel zon en sterren.
Kijk naar de aarde planten en bomen.
Zij stralen levende energie uit.
Het is de krachtige bron van het leven.
Wij hebben het ook en kunnen het binnen
onzelf weer terugvinden.

Hatha Yoga

Programma

Dag

Tijd

Wat

Docent

Maandag

19:00-20:00 uur

Hatha

S. Miklicheva

Donderdag

14.00-15:00 uur
15.30-16:30 uur

Hatha Yoga Fit
Hatha Yoga Body &
Mind

S. Miklicheva

Locatie: LInZZ Centrum voor inspiratie, bewustwording en groei
Adres: Maria Theresialaan 1a, 6042 AJ Roermond



gemeente Roermond

SPORTSERVICE
ROERMOND

Docente: Svetlana Miklicheva

T: 06 - 29 92 58 75 E: s.miklicheva@gmail.com

Sportservice Roermond:

T: 0475 - 35 91 03 E: 60plussport@roermond.nl

WWW.ROERMONDSPORT.NL T 0475 359 103, volg ons op 