



Yoga

MBvO Yoga zijn lichaamsoefeningen op een milde en vriendelijke benadering. De lichaamsoefeningen zorgen voor stabiliteit en rust in het lichaam en de zintuigen. De hersenen en het lichaam werken samen waardoor de energie verdeeld wordt over lichaam en geest. De rek-, strek- en buigoefeningen zorgen voor een verbetering van de bloedtoevoer naar cellen in het lichaam. Hierdoor wordt het lichaam en het zenuwstelsel versterkt. De rust en verdeling van energie zorgen ook ervoor dat de weerbaarheid tegen stress wordt vergroot. Uiteindelijk wordt de geest rustiger en de concentratie beter. Iedereen beoefent Yoga op een eigen niveau, ieder lichaam is ander.

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).

Interesse?

Voor informatie over lesgevers,
tijden en locaties mailt u naar:
60plussport@roermond.nl

Sportservice Roermond:

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



gemeente Roermond

**SPORTSERVICE
ROERMOND**