

Wie wil er nu niet onderstaande positieve effecten ervaren?

10 positieve effecten van yoga op een rijtje



1. Beter humeur
2. Minder stress
3. Meer flexibiliteit
4. Sterker lichaam
5. Meer balans



6. Vermindering pijnklachten
7. Goede doorbloeding
8. Meer energie
9. Beter slapen
10. Focus

Op elke leeftijd zijn deze positieve effecten een verrijking voor lichaam en geest. Zeker op een oudere leeftijd is het belangrijk om lichamelijk en geestelijk fit te zijn en vooral te blijven.

Seniorenvereniging Grathem biedt u de mogelijkheid om onder professionele begeleiding wekelijks een yoga les te volgen.

De lessen worden gegeven **ledere donderdag ochtend 08.45 uur in de sportzaal van Grathem**

Kosten hiervoor bedragen € 15,- per maand met ingang van 1 januari 2024, met uitzondering van juli en augustus. Tijdens de schoolvakanties is er geen les.

Opgave bij **Linda Wesseling 0475453939**

Website : www.seniorengrathem.nl



