

## Workshop StoelYoga voor OldStars

Kom meedoen met een heerlijke workshop StoelYoga: speciaal als je niet (lang achter elkaar) kunt staan maar het wel fijn vindt om toch te bewegen.

Bijvoorbeeld als je:

- geblesseerd bent in je voeten, heupen of knieën
- problemen hebt met balans
- een tijdje ziek (geweest) bent

Kan je lichaam niet meer wat het vroeger wel kon? Dan heb je misschien de neiging helemaal te stoppen met bewegen. Grote kans dat je nog stijver wordt met meer risico op vallen en blessures - een neerwaartse spiraal van minder energie en sombere gedachtes.

Een StoelYogales kan net dat beginnetje geven om de spiraal om te draaien naar boven. Je lichaam wordt soepeler, energie gaat weer stromen, het kan zijn dat je lekkerder slaapt.

Deze les duurt 45 minuten en bestaat uit bewegen, ontspannen en ademhalingsoefeningen. We sluiten af met een kopje thee en even napraten.

### Waar, wanneer en kosten

- dinsdag 9 mei van 14 tot 15 uur in buurtcentrum het Wevehuis, Aartsbisschop Romerostraat 332, 3573 AV Utrecht
- toegang is gratis
- opgeven kan door te mailen naar [druyogahartjeutrecht@gmail.com](mailto:druyogahartjeutrecht@gmail.com) of [www.marian-dekker.nl/workshop-stoelyoga-voor-oldstars](http://www.marian-dekker.nl/workshop-stoelyoga-voor-oldstars)
- twijfel je of je kunt meedoen? Bel dan graag even naar [0618702226](tel:0618702226)

### Nationale Bewegeweek voor Ouderen

Deze workshop vindt plaats in het kader van OldStars, de [Nationale Bewegeweek voor Ouderen](#), een initiatief van het Ouderenfonds. Docent is Marian Dekker, ervaren en gediplomeerd StoelYoga, Dru Yoga en Meditatie docent.

