



Herstel-Yoga

Bij Chronische Ziekte

Herstellen door rust en ruimte in hoofd en lijf

Herstel-Yoga ondersteunt je herstel. In een veilige omgeving kun je je helemaal ontspannen en bouw je stap voor stap weer kracht en vertrouwen op. Herstelyoga is wetenschappelijk bewezen effectief als complementaire zorg.

WAT KUN JE VERWACHTEN?

Herstel-Yoga doen we individueel of in kleine groepen.

Alle oefeningen zijn rustig, zacht en veilig en worden aangepast aan jouw mogelijkheden.

Lichaam en geest krijgen ruimte en tijd om te ontspannen en te herstellen. Hierdoor kan het immuunsysteem beter gaan werken en wordt je zelfherstellend vermogen versterkt. Aandacht en begrip voor jouw situatie is belangrijk. Een persoonlijke intake en privéles maakt altijd onderdeel uit van de lessen.

Wil je meer weten over Herstel-Yoga of wil je nader kennismaken? Neem gerust contact op of vraag je zorgverlener voor meer informatie.

Tijd en Locatie

Vrijdag: 11.15 - 12.15 en op afspraak
Fysiotherapie Heezerweg (307) Eindhoven

Meer informatie:

@ sandra@inverbindingyoga.nl

T 06-419 676 98

www.inverbindingyoga.nl/herstelyoga



IN VERBINDING YOGA
Yoga & Mindfulness