

volwassenen  
ontspanning

# Yogalessen Berkenhof

## Yogalessen in gebouw Berkenhof

Van bewegen naar ontspanning.

Ontspannen in houding en beweging.

Gratis yogalessen voor (ex-) cliënten elke woensdag en donderdag.

Elke woensdag of donderdag, in activiteitencentrum Berkenhof, op de eerste verdieping, kun je ervaren wat het volgen van (wekelijkse) yogalessen voor jou kan betekenen.

Wordt de les jouw wekelijks ontmoetingspunt met de yogamat?

### Yoga: bewegen en ontspannen

Yoga laat je bewegen en ontspannen. Daarmee werk je aan je gezondheid en kracht, soepelheid en conditie. Door yoga ontwikkel je een ontspannen houding, zowel fysiek, mentaal als emotioneel. In de yoga gaan beweging en verstilling samen, met volledige aandacht van zowel je lichaam als je geest voor 'het moment van nu'.

Voor yoga hoef je absoluut niet lenig of krachtig te zijn, van regelmatig yoga doen word je wel lenig(er) en vitaal, zowel lichamelijk als geestelijk.

### Hoe zien de lessen er uit?

Tijdens de lessen maak je kennis met het uitvoeren van uiteenlopende lichaamshoudingen, waarbij er altijd aandacht is voor het verantwoord gebruik van de mogelijkheden van je lichaam. Daarnaast worden ademhaling- en ontspanningsoefeningen uitgevoerd. Yoga moet je voelen, moet je ervaren. Het gaat niet om het streven naar perfectie of het bereiken van een gewenst resultaat. Door yoga kun je leren in het hier en nu te zijn. De deelnemers worden daarom gestimuleerd om zich tijdens de yogales volledig te richten op hun lichamelijke en geestelijke waarneming. Yoga helpt je lichaam en geest te ontwikkelen, die jij en anderen in je omgeving zult ervaren als kalm, ontspannen, gefocust, krachtig, soepel, evenwichtig en energiek. Yoga streeft naar balans in en tussen lichaam en geest door een harmonisch samenspel van focus, houding, adem, beweging, spanning en ontspanning. Yoga werkt meer met het principe van 'laten zijn' dan met 'doen'.

### Wie, wat, waar en wanneer?

De wekelijkse yogalessen in gebouw Berkenhof worden verzorgd op de woensdag en de donderdag. Tijdstippen: elke **woensdag** van 14:30 - 16:00 uur en elke **donderdag** van 10:30 - 11.30 uur.

Aanmelden voor de yogalessen kan vooraf bij medewerkers van Berkenhof of op de dagen zelf voor aanvang van een les.

Ben je van plan mee te doen? Draag dan gemakkelijk zittende kleding, neem een eigen handdoek voor op de mat mee, nuttig niet minder dan twee uur van tevoren een lichte maaltijd en drink na de les genoeg water om de afvalstoffen sneller af te voeren.

Een les duurt maximaal een uur. De lessen zijn gratis te bezoeken. Voor een yogamat, een kussentje en een deken wordt gezorgd.

Yogadocent: Theo van den Bergh

Email: [theoovdbergh0306@gmail.com](mailto:theoovdbergh0306@gmail.com)

Mobiel: 06 14438242