HAPPY HOME STOELYOGA.

In het voorjaar was er veel belangstelling voor de proefles in het Maskelyn.

Met ingang van oktober starten we onze stoelyogalessen op elke eerste dinsdagmorgen van de maand .(2 okt, 6 nov, 4 dec, 8 jan, 5 febr, 5 maart, 2 april, 7 mei en 4 juni ) Tijdstip: 10.30 uur tot 11.30 uur in It Maskelyn.

Stoelyoga doe je vanuit een zittende houding op de stoel en is voor iedereen die niet op een mat yoga wil doen. Speciale kleding is niet nodig.

Het is een ontspannende bewegingsvorm die een positieve invloed heeft op stijfheid en bewegingsbeperking. Ook kan het leiden tot minder pijn, meer energie, een betere stemming en yoga is fijn en gezellig om samen te doen.

Voor kosten en verdere informatie kunt u contact opnemen met ondergenoemde adressen.

De eerst les is gratis. Hopelijk tot ziens. Jessy Stapenséa en Geertje de Haan.

www.JessenZcoaching [.nl/info@jessenzcoaching.nl](mailto:.nl/info@jessenzcoaching.nl)

G.de Haan. 0511473984 0627154214