



CONTACTGEGEVENS

Sara Vermylen
016 45 29 62
sara.vermylen@kamillus.broedersvanliefde.be

Sarah Coene
016 45 27 01
sarah.coene@kamillus.broedersvanliefde.be

LOCATIE

De sporthal, kleine zaal

TIJDSTIP

Wekelijks, op dinsdag, van 15.00 uur tot 16.00 uur.



Zorggroep Sint-Kamillus
Krijkelberg 1, 3360 Bierbeek
016 45 26 11

 WWW.KAMILLUS.BE
 SINTKAMILLUS



Bewegingstherapie/
Pscyhomotorisch therapie
Yoga



Yoga is een vlam die
eens aangestoken
niet meer dooft.

B.K.S. Iyengar



WAT IS YOGA

Yoga is een techniek om een betere verbinding tussen ons lichaam en geest te maken. Door middel van oefeningen trainen we zowel lichaam als geest. Dit kunnen houdings-oefeningen of asana's en ademhalingsoefeningen of pranayama zijn.

We kunnen yoga gebruiken als manier om te onthaasten en stress te verminderen.

Yoga heeft ook een positieve invloed op ons gemoed, onze gevoelens en onze levenskracht.

DOELSTELLINGEN

Met yoga werken we aan het bewustzijn van ons eigen lichaam.

Door bewust om te gaan met onze ademhaling en met de oefeningen proberen we een sterkere connectie tussen onze geest en ons lichaam te bekomen.

Yoga werkt ook spierverstevigend. Daarnaast trainen we onze flexibiliteit en onze uithouding.

HOE STARTEN?

Meld je aan bij de bewegingstherapeut of psychomotorische therapeut van je afdeling. Dan kan je de eerstvolgende dinsdag al meteen starten.

Kan je door omstandigheden een keer niet komen? Bel dan even naar Sara (tel. 962) of Sarah (tel. 701).

PRAKTISCHE INFORMATIE

- Draag kledij waar je makkelijk in kan bewegen.
- Matjes, yogablokken en andere benodigdheden vind je in de sporthal. Je hoeft niets mee te brengen.
- Iedereen kan yoga volgen. Voor personen met fysieke klachten passen we de oefeningen aan. Zo kan iedereen die wil deelnemen.
- De sessies yoga zijn deel van het afdelingsoverkoepelend aanbod van de dienst PMT/BWT. Patiënten & bewoners van verschillende afdelingen volgen dus samen yoga.