

# YOGA

**woensdag 15.45-17.00**

Tineke Wassenberg

0570-634611

tinekewassenberg@hotmail.com

**donderdag 19.15-20.30**

Marianne van Berkel

0570-609016

vanberkel88@versatel.nl

**de Spil**   
paramedisch  
centrum

Draaiomsweg 46a, 7431 CX Diepenveen  
[www.despil.com](http://www.despil.com)

Yoga maakt vitaler en energieker,  
en helpt je om gemakkelijker te ontspannen.  
Je komt meer in balans.

Een yogales bestaat uit een aantal staande,  
zittende en liggende hatha-yoga oefeningen, en  
wordt afgesloten met een ontspanningsoefening.

Adem is de kracht van yoga.  
Daarom wordt er veel aandacht besteed aan een  
goede adembeheersing.

Yoga gaat uit van je mogelijkheden.  
Je wordt je bewust van je houding en coördinatie  
en kunt daarmee je mobiliteit vergroten.  
Zodoende kan yoga ook grensverleggend werken.