



**IEDERE
DONDER-
DAG**

CURSUS YOGA

• WANNEER EN HOE LAAT?

De cursus is **OP DONDERDAG**
VAN 13.00 UUR - 14.30 UUR.

• WAAR?

Sportzaal van Gezondheidscentrum Lijn 2
Slaghekstraat 251 - 3074 LJ Rotterdam

• WAT KOST HET?

De training is **GRATIS**.



• WIE EN HOE?

De training wordt gegeven
door **MIKIS STEKELENBURG**.

• WAAROM?

- Werken aan een **SOEPEL** en **STERK** lichaam
- Leren beheersen van de onrustige geest (**CONCENTRATIEVERMOGEN**)
- Leren **ONTSPANNEN** van lichaam en geest
- Beter leren omgaan met **STRESS**

• AANMELDING

Bij de balie van de huisartsen
VERMAAT en **PRAKTIJK MOZAÏEK**.

Neem **GEMAKKELIJK ZITTENDE KLEDING**
mee!