



GEZONDHEIDSCENTRUM
LIJN 2

**VANAF
DONDERDAG
22
NOVEMBER
A.S.**

CURSUS YOGA 'ONDERHOUD LUCHTWEGEN' (OMGAAN MET COPD/ASTMA)

• WANNEER EN HOE LAAT?

De cursus is op DONDERDAG in 5 SESSIES.
22 en 29 NOVEMBER, 6, 13 en 20 DECEMBER
van 15.30 uur - 16.45 uur.

• WAAR?

Sportzaal van Gezondheidscentrum Lijn 2
Slaghekstraat 251 - 3074 LJ Rotterdam

• WAT KOST HET?

De cursus is GRATIS.



• VOOR WIE EN HOE?

De training is voor mensen met ASTMA
of COPD (max. 4 tot 6 PERSONEN).
De training wordt gegeven
door MIKIS STEKELENBURG.

• WAAROM?

- Werken aan een SOEPELE ADEMHALING
- 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!