

Yoga op een stoel

Iedere week kun je meedoen aan stoelyoga en mindfulness bij Inloophuis De IJssel, om beter te leven met kanker. Je bent van harte welkom voor een gratis proefles!

Yoga en mindfulness kunnen helpen te ontspannen te midden van alle turbulentie die de ziekte met zich meebrengt.

De houdingen van stoelyoga zijn eenvoudig en daardoor zijn de lessen voor bijna iedereen geschikt. De inspanning is beperkt en geeft nieuwe energie. Iedere les sluiten we af met een mindfulness oefening, een soort meditatie.

Deelname is op eigen verantwoordelijkheid en een cadeautje voor jezelf. Ontspannen, genieten en na afloop bijkletsen is waar het om gaat!



Gun jezelf dit ontspannende begin van de week en doe een les mee.

Wanneer & waar

Iedere maandag van 13 tot 14 uur doen we stoelyoga met mindfulness. Inloophuis De IJssel; De Linie 1E in Capelle aan den IJssel.

Voor wie & kosten

Voor (ex) kankerpatiënten, hun naasten of mantelzorgers. Proefles gratis, daarna €5 per keer.

Docent

Anne van Leeuwen is gediplomeerd Hatha Yoga docent. Zij geeft les in Capelle en Rotterdam. Zie hiervoor www.yogageeftenergie.nl

Aanmelden

Meld je aan op **06 41 61 88 88 / info@inloophuisdeijssel.nl**

Zie ook: www.inloophuisdeijssel.nl/stoelyoga-mindfulness-bij-inloophuis-de-ijssel



Wat is INLOOPHUIS DE IJSSEL?

Inloophuis De IJssel is een ontmoetingsplek voor mensen die kanker hebben (gehad), ook de naasten, mantelzorgers en/of nabestaanden zijn van harte welkom.

Onze doelstelling is
Beter leven met kanker

Het inloophuis biedt de ruimte om in een huiselijke sfeer een praatje te maken wanneer kanker in je leven is gekomen. Je vindt bij ons warmte, rust en steun.

Jij en je naasten kunnen hier terecht voor alle niet-medische vragen.
Je kunt met lotgenoten praten en je emoties delen met de andere bezoekers.

Een gesprek waarin ervaringen, vragen, angsten en emoties rond kanker centraal staan.
Naast de 'inloop' kun je ook meedoen aan gezellige activiteiten zoals een lunch, wandelen of yoga.

De toegang tot het inloophuis is vrij, zonder verwijzing en gratis.

Je bent van harte welkom!
Kom langs in Capelle of Krimpen aan den IJssel

Openingstijden & Locatie:

- Maandag 13 tot 16 uur De Linie 1E in Capelle aan den IJssel
- Dinsdag 13:30 tot 16:30 uur Lage Vijver 2 in Krimpen aan den IJssel
- Woensdag 10 tot 16 uur De Linie 1E in Capelle aan den IJssel
- Donderdag gesloten
- Vrijdag 10 tot 13 uur De Linie 1E in Capelle aan den IJssel

Meer informatie op www.inloophuisdeijssel.nl
Telefoon: 010 – 737 00 69

Direct contact? Bel dan:
Coördinator Capelle aan den IJssel: Brigitte Koninga 06 41 61 88 88
Coördinator Krimpen aan den IJssel: Astrid Puts 06 46 49 66 18