

Ambitie

Yoga4Parkinson zoekt:

Yogadocenten

met affiniteit met mensen die de ziekte van Parkinson hebben en in hun eigen regio graag Yoga4Parkinson willen geven.

Wij organiseren met regelmaat opleidingsdagen voor yogadocenten die willen starten met Yoga4Parkinson.

Interesse?

Neem contact op:
Marjan Overdiep
06 43 51 21 70
info@maryoga.nl

Wilma Vreeling
StudYoPi | Yoga | Pilates | Nia |
Borne | m 06 273 95 733
wilma@studypopi.nl

Stichting MarYoga

Leeuwenkweide 10 | 3993 CB | Houten
www.maryoga.nl | info@maryoga.nl
www.yoga4parkinson.nl
fb @yoga4parkinson

Yoga en Parkinson

Kan dat samen?



 Yoga4Parkinson



Parkinson

Bij de ziekte van Parkinson gaat de 'automatische piloot' haperen, zodat het bewegen minder vanzelf gaat en bewuster moet gebeuren. De soepelheid verdwijnt en het totale bewegen verschaalt. Bovendien bestaat de neiging te weinig kracht te gebruiken waardoor de bewegingen vertragen, te klein blijven en moeizaam verlopen. Ook gaan delen van het lichaam soms beven.

Er zijn bewegingsklachten als trillen, stijve spieren, bewegingstraagheid en masker gelaat. Maar ook apathie, slechte spraak, slaapproblemen, problemen met nadenken en stemmingswisselingen zijn bekende symptomen.

Yoga

Yogahoudingen en oefeningen (asana's) gecombineerd met ademtechnieken, zijn erop gericht het lichaam gezond en veerkrachtig te maken zodat het 'moeiteloos' wordt en geen belemmering meer in het dagelijks leven vormt.

Een gezond, sterk en flexibel lichaam dat makkelijk beweegt, vormt voor veel mensen de basis voor een prettiger leven.

Yoga4Parkinson

Yoga4Parkinson is een vorm van bewegen voor mensen met Parkinson die laagdrempelig en goed vol te houden is. Met aandacht en respect voor ieders bewegingsruimte oefenen we totdat we de grens bereikt hebben, die verkend en gerespecteerd wordt.

"Wow! Dit kon ik vorige week nog niet! "



Wat levert yoga specifiek op voor mensen met de ziekte van Parkinson?

Mentaal: door de focus ontspant de geest en dat geeft ruimte. Yoga zorgt voor bewustwording waardoor vertrouwen in lichaam en geest terug keert.

Fysiek: mensen voelen zich fitter, flexibeler en soepeler. Stijfheid en trillen nemen af en men ervaart meer ruimte in spieren en gewrichten. De balans komt weer terug en mensen staan weer rechtop in het leven.

Contact

Stichting MarYoga
Houten | m 06 43 51 21 70
info@maryoga.nl

StudYoPi | Yoga | Pilates | Nia |
Borne | m 06 273 95 733
wilma@studyopi.nl

Bezoek ons op internet:
www.Yoga4Parkinson.nl