

Deskundige over Yoga en Parkinson:

Mensen met parkinson hebben vaak problemen met balans en motoriek, waardoor het soms lastig is om actief te blijven. Terwijl beweging juist voor hen heel belangrijk is. Yoga kan dan een goede vorm van lichaamsbeweging zijn die bovendien stress verminderend kan werken. We weten namelijk dat stress de symptomen van de ziekte kan verergeren.”

Anouk van der Heide, onderzoeker aan het RadboudUMC

Als ik naar yoga ben geweest, dan slaap ik de nachten erna veel beter. Het geeft me ontspanning en ik vind het prettig om met anderen ervaringen uit te wisselen

deelnemer Yoga4Parkinson

Aanvullende informatie website Yoga4Parkinson.nl



Activiteiten & Bewegwijzer

Lid van de Kruisvereniging

Bent u lid van de Kruisvereniging dan krijgt u per aangeboden les € 0,40 euro korting. Dat geldt voor inwoners van de gemeente Bergen op Zoom, 1 beweegactiviteit en maximaal voor 1 persoon per gezin.

“rust roest” beweeg met ons mee.

WijZijn

Jacob Obrechtlaan 5
4611 AP Bergen op Zoom
0164 – 299491
activiteiten@wijzijn.nl
www.wijzijn.nl



Yoga en Parkinson



Lepelstraat

- Start per 8 oktober 2025, locatie 't Weike., Kerkstraat 82, Lepelstraat

Woensdag 13.30 - 14.30 uur

Dit is een samenwerking tussen Wijzijn en Lyan Moerland (docent Yoga4Parkinson)

Er zullen geen lessen zijn op elke 1^e woensdag van de maand i.v.m. de Bingomiddagen.

Kosten

Yoga kost U € 6,50 per aangeboden les, inclusief een kopje koffie / thee .
U betaalt de maand achteraf, via automatische incasso.
De eerste les is een gratis vrijblijvende kennismaking les.

Kleding

Gemakkelijk zittende kleding. Blote voeten of yoga kousenvoeten .
Graag een badhanddoek en/of deken meebrengen om te gebruiken bij de ontspanning.

Yoga kan altijd

Of je nu groot of klein bent, jong of oud, ziek of niet;
in India zeggen ze: als je kunt ademen.....
dan kun je ook yoga beoefenen.
En zo is het.
Yoga kan altijd.

Wetenschappelijke onderzoeken tonen de fysieke en mentale voordelen van yoga aan. Bij de ziekte van Parkinson ontbreekt het nogal eens aan balans, ontspanning, kracht en souplesse

Wist je dat...

... yoga je spieren sterker én soepeler maakt?

... yoga je helpt je balansgevoel te verbeteren, zodat de kans om te vallen kleiner wordt?

... je voor yoga NIET lenig hoeft te zijn?

... yoga eigenlijk àltijd kan, omdat je binnen je eigen mogelijkheden beweegt?

... yoga je helpt om beter met stress om te gaan?

Naast het sportieve en mentale aspect (yoga verbindt lichaam en geest) is het sociale karakter ook belangrijk. Aan het eind van de les wordt er gezamenlijk koffie/thee gedronken.

Ontmoeten staat centraal. Bovendien zijn de speciale Yoga4Parkinson lessen een mooi moment om ervaringen uit te wisselen.

Heb je de ziekte van Parkinson en wil je zelfervaren wat Yoga voor je kan betekenen?

Volg een gratis proefles.

Interesse?

Heeft U belangstelling of wilt u meer informatie of afspreken eens een proefles mee te doen bel gerust even, 0164- 299491.

Of mail (heeft de voorkeur) naar activiteiten@wijzijn.nl