

Tuolijoogaa

Verkahovissa, 2. kerroksen salilla, keskiviikkoisin
20.1. alkaen klo 10-11.

Ensimmäinen kerta ilmainen esittelykerta.
Jatkossa kertamaksu 5e.

Lempeä mutta tehokas joogaharjoitus, joka sopii kaikille ikään, sukupuoleen ja terveydentilaan katsomatta. Teemme harjoitukset pääasiassa tuolilla istuen tai seisten ja tuolista tukea tarvittaessa ottaen. Sopii myös pyörätuolissa istuville.

Tutkimusten mukaan säännöllinen joogaharjoitus mm. rentouttaa, lieventää stressiä, kehittää fyysistä kuntoa ja joustavuutta, parantaa tasapainoa, lievittää kroonisia kipuja, vähentää lihas-jännityksiä, parantaa hapenottokykyä, helpottaa niska- ja selkä-kipuja, parantaa keskittymiskykyä ja muistia, tuo helpotusta univaikeuksiin, vähentää ahdistusta ja masennusta, lisää elinvoimaa ja elämäniloa.

Ohjaajana VTL, joogaterapeutti Riitta Lusenius. Lisää tietoa ohjaajalta p.
050 536 7226 tai www.joogaterapia.fi tai
Verkahovin sairaanhoitaja Aija Heikkilä p. 040 535 0705.

Uudet ja aiemmin käyneet - kaikki lämpimästi tervetuloa mukaan!

