

Wat is Stoelyoga?

Stoelyoga is de meest laagdrempelige vorm van yoga die wordt beoefend zittend op de stoel of staand met behulp van de stoel als ondersteuning. Tijdens een les doen we oefeningen voor het hele lichaam, ademhalingsoefeningen, ontspanning en meditatie. Het biedt mensen de gelegenheid om in beweging te komen en te ontspannen. Ook al zijn de bewegingen klein, de effecten zijn groot, dat is de kracht van Stoelyoga. Daarnaast is het praktisch omdat je het overal kunt doen: thuis, op je werk, in het openbaarvervoer of wachtend bij de huisarts...

Stoelyoga, iedereen kan het, je hoeft je er niet voor om te kleden en hebt er alleen een stoel voor nodig.

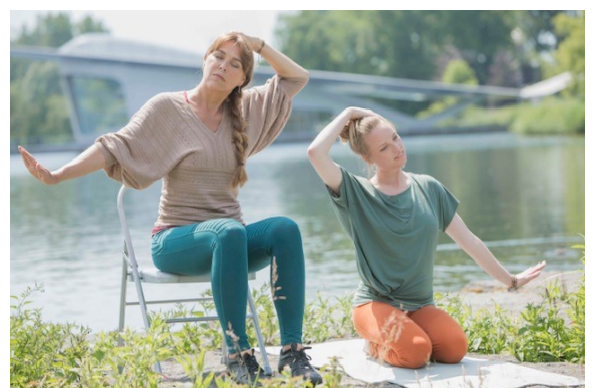
Wist je dat zo'n half miljoen Nederlanders regelmatig aan yoga doen? Yoga is de snelst groeiende vorm van bewegen, omdat het je soepeler en sterker maakt, maar ook vanwege het rustgevende gevoel erna. Ook de wetenschap bevestigt de gezonde voordelen van yoga op lichaam en geest.

Voor wie is Stoelyoga?

Stoelyoga is voor iedereen die yoga wil doen. Stoelyoga is een rustige beweegvorm en daardoor voor iedereen haalbaar, ongeacht leeftijd, omvang, lenigheid of conditie. Als korte opfrispaauze in de klas of op het werk, als volledige beweeg- en ontspanprogramma voor iedereen die om wat voor reden dan ook niet op de yogamat wil of kan deelnemen.

Wat levert Stoelyoga jou op?

- Beweeg en ontspan moment
- Verbeter je bloedsomloop
- Soepele spieren en gewrichten
- Bewustwording
- Spanning loslaten
- Meer focus
- Sterkere zenuwen en longen



Yoga werkt stress verlagend

Als kers op de taart zorgt yoga ook voor stressvermindering. Yoga leert je namelijk om in het nu te zijn. Met behulp van je ademhaling, om: je aandacht bij je lichaam te houden terwijl je allerlei fysieke yogahoudingen doet. Letterlijk te voelen waar de stress in je lichaam zit. Het verschil te leren voelen van inspanning en ontspanning. Dit zorgt voor verlaging van de stresshormoonniveaus en de bloeddruk.

Ontdek de weldaad van Stoelyoga

Op het YouTube kanaal van Stoelyoga Nederland vind je meer dan 50 gratis yogalessen. Korte en lange lessen. Stoelyoga dansen en speciale lessen voor mensen die gebruik maken van een rolstoel. Bedenk een tijd, een plek, open je computer en doe gezellig mee. <http://www.youtube.com/@StoelyogaNederland>

Op www.stoelyoga-nederland.nl vind je alle informatie over Stoelyoga en kun je ook op zoek naar een fysieke Stoelyoga les bij jou in de buurt.



Wat is ergotherapie

Ergotherapie is gericht op het bevorderen of herstellen van zelfredzaamheid.

Een *ergotherapeut* adviseert en traint mensen met b.v. een beperking en die daardoor moeilijkheden ervaren met het uitvoeren van dagelijkse activiteiten. Bijvoorbeeld koken, aankleden en wassen

De **ergotherapeut** leert je hoe je een activiteit anders uit kunt voeren. Ergotherapie maakt het mensen mogelijk om (opnieuw) dagelijkse activiteiten uit te voeren of deel te nemen aan activiteiten in hun eigen omgeving.

Het doel van de ergotherapie is dat u weer zo goed mogelijk functioneert in de omgeving waarin u leeft, woont en werkt. De behandeling richt zich niet op de ziekte, maar op de praktische gevolgen die u ondervindt als u uw dagelijkse activiteiten uitvoert