

Stoelyoga (wekelijks)

Land van Herpen



Woensdag 7 januari 2026 van 16:00 tot 17:00 uur

Over 5 weken



Stichting Dorpshuis 't Slotje

Schoolstraat, Herpen, Nederland



Terugkerende activiteit

Wekelijks op woensdag tot en met 4 maart 2026

Stoelyoga: nieuwe periode start 4 september

Gezond ouder worden willen we allemaal!

Soms komt het voor dat mensen bepaalde bewegingen fysiek niet mee kunnen doen.

Toch is het heel belangrijk dat we op de een of andere manier in beweging blijven.

Stoelyoga is een manier om dit te doen. Iedereen, jong en oud kunnen hieraan deelnemen.

Juist door oefeningen in gedachten mee te doen is men met zijn of haar aandacht in het lichaam en in het hier en nu genietend van het moment.

Bovendien samen bewegen is fijn, het is een moment van aandacht. En tegelijkertijd is het ook echt even een moment voor jezelf.

Wat is stoelyoga?

Stoelyoga is de meest laagdrempelige en veilige vorm van yoga. Bij stoelyoga mag je gewoon in je stoel blijven zitten. Je kunt beginnen om met plezier te bewegen. Hierbij kun je de intensiteit zelf bepalen en je ziet vanzelf 'hoe ver je dan komt'. Voor het hele lichaam zijn er yoga-houdingen die bijdragen aan verbetering van de bloedsomloop, ademhaling, mobiliteit, flexibiliteit.

De oefeningen van stoelyoga bestaan uit zachte bewegingen:

- lichaamshoudingen
- ontspanning- en ademhalingsoefeningen
- concentratietechnieken
- versterkende oefeningen
- rek- en strekoefeningen

Wat zijn de voordelen van meditatieve stoelyoga?

- Het leert je om de spanningen los te laten.
- Je wordt ook meer bewust van je lichaam. De concentratie verbetert.

- Het heeft een positieve werking op het soepeler maken van je spieren en gewrichten.
- Het helpt om de geestelijke en lichamelijke gezondheid te verbeteren.
- Het is een eenvoudige en plezierige manier van bewegen op of met behulp van een stoel/rolstoel.

Je hoeft je er niet voor om te kleden en kunt zelfs de schoenen aanhouden.

Wat is het verschil met andere manieren van bewegen?

Het verschil met andere manieren van bewegen zit hem in het bewust ademen het doen van meditatieve en mindfulness oefeningen. Hierdoor voel je jezelf vitaler, kun je beter slapen en kan stress en angst verminderen. Je beweegt je lichaam in een rustig tempo, en door ook te concentreren op de ademhaling is het heel ontspannend voor de geest. Tevens wordt er door het doen van adem oefeningen nieuwe prana (levensenergie) in het lichaam gebracht. Deze adem oefeningen masseren ook je organen die dan extra zuurstof en bloed krijgen, waardoor er weer meer energie ontstaat. Het is fascinerend om te zien hoe rek- en strekbewegingen, adem, concentratie oefeningen mensen meer bewegingsvrijheid en innerlijk rust geeft. Het geeft een zorgeloos en plezierig moment! Belangrijk daarvoor is blijven bewegen in combinatie met navoelen en ontspannen.. Het verschil zit hem in het bewust ademen. Hierdoor voel je jezelf vitaler, kun je beter slapen. Samen bewegen is fijn. Een moment van aandacht. Heb je ook behoefte aan een moment voor jezelf, kom dan gezellig meedoen.

Wanneer: elke woensdagmiddag

locatie: het Slotje te Herpen van 16.00-17.00 Inloop vanaf 15.45 uur dan kunnen we ook mooi op tijd beginnen.

Docent: Dian van Leur- Eijsvogels.

Mochten we teveel aanmeldingen krijgen dan kiezen we ervoor om uit te breiden met een extra tijdsblok

Wel dien je op enkele belangrijke dingen te letten:

- * Bij ernstige lichamelijke klachten overleg altijd eerst met je (huis) arts
- * Het is belangrijk om voor de les niet zwaar te eten, net zo belangrijk is om na de les goed water te drinken
- * Neem evt. een flesje water mee
- * Draag makkelijk zittende kleding

Kosten

Wel belangrijk om te weten: als je lid bent van de Coöperatie betaal je per kwartaal € 50,00. Er mag betaald worden door middel van het invullen van een automatisch incasso formulier, lessen kunnen niet ingehaald/geruild worden.

Ben je dus nog geen lid is dit een goede reden om toch lid te worden, de kosten bedragen slechts € 24 per jaar p.p.

U kunt hier het [aanmeldingsformulier downloaden](#) voor de Coöperatie en [hier het formulier voor de stoelyoga](#).

