

NIEUW bij Mobilicorpus!

Vanaf september 2024 start Mobilicorpus met diverse yogalessen.

- **Elke dinsdag fysiofit les**
 - Locatie: in het pand van Welzijn Lansingerland.
 - 11.00 – 11.45.
 - 45 minuten werken we met diverse oefeningen aan spierkracht, balans, soepel houden van gewrichten en conditie. Komt u ook?
 - Start vanaf 3 september 2024.
 - Kosten € 10 per les, met actiefpas € 2 korting.
- **Elke woensdagochtend Zwangerschapsyoga**
 - Locatie: praktijk Mobilicorpus
 - 10.15 – 11.15
 - Een uur yoga waarin ademhaling, beweging, ontspanning, veilige houdingen, een bewuste, aandachtige beleving van de zwangerschap en een goede fysieke, mentale voorbereiding op de bevalling, centraal staan.
 - Start vanaf 4 september 2024.
 - Max 5 deelnemers, kosten € 15 per les.
- **Elke donderdagochtend Hatha yoga**
 - Locatie: praktijk Mobilicorpus.
 - 10.15 -11.15.
 - De oudste vorm van yoga waarin we lichaam en geest in balans willen brengen middels diverse asana's.
 - Start vanaf 5 september 2024.
 - Max 4 deelnemers, kosten € 15 per les.
- **Elke vrijdagochtend (Yin) yoga**
 - Locatie: in het pand van Welzijn Lansingerland.
 - 9.00 – 10.00.
 - Tijdens deze yogales beginnen we met een rustige vorm van hatha yoga; spierverstevigende asana's. Vervolgens zetten we in op het ontspannen van lichaam en geest middels het langer aanhouden van de asana. Onze geest krijgt even rust, we worden bewust van het lichaam, het bindweefsel wordt gehydrateerd, wat positief bijdraagt aan fysieke ongemak. Bij deze vorm van yoga is het fijn als je een matje, kussentje(s), deken en of bolster meeneemt.
 - Start vanaf 6 september.
 - Kosten € 11,50 met actiefpas € 3,50 korting.
- **Elke vrijdagochtend Stoelyoga**
 - Locatie: in het pand van Welzijn Lansingerland.
 - 10.00-11.00.
 - Een zeer toegankelijke manier om yoga te beoefenen. Stoelyoga is een yogavorm waarbij vele oefeningen zittend op een stoel worden gedaan. Tijdens de les wordt op een rustige manier gewerkt aan het versterken van spieren en het versoepelen van gewrichten. Daarnaast vermindert het spanning en verbetert het de motoriek. Stoelyoga is

voor iedereen geschikt ongeacht leeftijd, omvang, lenigheid of fysieke conditie.

- Start vanaf 6 september.
- Kosten € 11,50 met actiefpas € 3,50 korting.
- **Workshop “in de overgang”**
 - Ongemakken, kwaaltjes, aankomen, diverse emoties, waar komt het allemaal vandaan? Veel diversiteit in klachten en vraagstukken over de overgang heeft ons gezet tot deze workshop. Dames voorbereiden of begeleiden ten tijde van de overgang.
 - In twee avonden van twee uur wordt er informatie gedeeld op het gebied van emoties, ongemak, voeding, fysieke veranderingen door een gespecialiseerde diëtiste, bekkenfysiotherapeut, verpleegkundig overgangsconsulent en yogadocente.
 - Deze workshop start eind september in de praktijk van Mobilicorpus.
 - Max 5 deelnemers, kosten € 130.

Heeft u interesse, vragen of wilt u deelnemen? U kunt een mail sturen naar info@mobilicorpus.nl.