

Van niet kunnen naar wel zijn



*Vanaf 21 september wekelijks*

# YOGA in de Hoogstraat

*Iedereen – met of zonder beperking – is welkom om  
onvermoede mogelijkheden te ontdekken m.b.v.*

Ademtraining    Houdingen    Ontspanning  
Spierontwikkeling    Mindfulness  
Energiebeheersing    Effectief bewegen  
slot-ontspanning met live muziek !

Waar?	In de fitnesszaal
Wanneer?	Elke donderdag 19.30 – 20.30 uur
Hoe vaak?	Mag je zelf weten; aanmelden hoeft alleen de eerste keer.
Wat kost het?	Je eerste les is gratis; daarna € 5 per les
Van wie?	Peter van Kan, rolstoeler, yogadocent, muzikant

*Voor aanmelden of meer informatie:*

[centrumwijland@yahoo.com](mailto:centrumwijland@yahoo.com) / 06 46320077



*Zie ook de video's op Peter's*

*youtubekanaal 'Dwarslaeven'*