

THEMA-AVOND STOELYOGA

Bewegen • Ademen • Verbinden

*Kleine
bewegingen
Grote
impact*

MEER BALANS
MEER RUST
MEER JEZELF

RUSTIGER
STERKER
MEER JEZELF

Ontdek de kracht van stoelyoga

Stoelyoga is een volwaardige praktijk met een eigen logica en diepgang.

De stoel biedt ondersteuning en stabiliteit, waardoor ruimte ontstaat voor bewust bewegen, bewust ademen en bewust aanwezig zijn.

Tijdens deze inspirerende thema-avond ontdek je hoe stoelyoga kan bijdragen aan meer rust, veerkracht, mobiliteit en welzijn.

*Voor een
lichaam in balans,
een rustigere geest
en een warmer
leven*



INSPIRATIE & INZICHT

- ✓ Wat is stoelyoga?
- ✓ Waarom werkt het?
- ✓ De relatie tussen beweging, ademhaling en welzijn
- ✓ Stoelyoga binnen integratieve zorg



ERVAAR HET ZELF

- ✓ Zachte bewegingen
- ✓ Bewuste ademhaling
- ✓ Ontspanning en aandacht
- ✓ Eenvoudige oefeningen voor thuis

Geen ervaring nodig.
Iedereen kan deelnemen.



VOOR WIE?

- ✓ Volwassenen en senioren
- ✓ Zorgverleners en mantelzorgers
- ✓ Mensen met een beperkte mobiliteit
- ✓ Iedereen met interesse in gezondheid, welzijn en zelfzorg

PRAKTISCHE INFORMATIE



Datum
Dinsdag
17 november 2026



Uur
Onthaal vanaf 18.45 u
Einde om 21.00 u



Locatie
Plus4HealthCare
Zeedijk 708
8300 Knokke-Heist



Inschrijven
karen@b-yourself.be

Gratis voor leden
van Plus4HealthCare
Niet-leden: € 10

vzw Plus 4 Health Care
IBAN: BE36 7360 5714 4481
Mededeling: Stoelyoga

*“De stoel beperkt yoga niet.
De stoel maakt de essentie van yoga toegankelijk.”*

Gun jezelf een avond van vertraging, beweging en verbinding.

*Je bent
van harte
welkom!*
♡