



## CURSUS YOGA

### Specialisaties

- + Actieve revalidatie
- + Bekkenfysiotherapie
- + Echografie
- + Fysiotherapie
- + Geriatriefysiotherapie
- + Handtherapie
- + Kinderfysiotherapie
- + Oefentherapie Cesar/Mensendieck
- + Manuele therapie
- + Psychosomatische fysiotherapie
- + Sportfysiotherapie
- + Orofaciale fysiotherapie
  - kaakklachten, hoofd- en halsklachten

### Ook bij SKS:

- + Yoga
- + Mindfulness

### Therapieën

- + Dry needling
- + Hydrotherapie
- + Beweeg(doel)groepen
  - long- en hartklachten
  - oncologie
  - diabetes mellitus
  - zwangerfit
- + Lasertherapie
- + Oedeemtherapie
- + Post therapeutisch traject
- + Shockwave therapie
- + Slaapoefentherapie

[sks-fysiotherapie.nl](http://sks-fysiotherapie.nl)





# Cursus Yoga

Online aanmelden:  
[sks-fysiotherapie.nl](https://www.sks-fysiotherapie.nl)

Telefonisch aanmelden:  
**0592 - 343 910**

Het verkrijgen van een objectief fysiek en mentaal bewustzijn is de essentie van Yoga. Door het aandachtig uitvoeren van fysieke houdingen wordt duidelijk hoe het lichaam, gedachten en emoties met elkaar verenigd zijn. De yoga houdingen beïnvloeden de gewrichtsmobiliteit, verbeteren het postuur, rekken en activeren de spieren. Om zowel de fysieke als mentale resultaten te bereiken wordt er op een rustige en geconcentreerde manier geoefend. Afgeleid raken en de aandacht terugbrengen naar de fysieke sensaties zorgen voor een gevoel van zelfbeheersing en kalme. De yoga lessen bij SKS fysiotherapie worden in groepen van maximaal tien deelnemers aangeboden. De yoga docent/ fysiotherapeut geeft tijdens de les instructies, observeert en faciliteert. Tijdens de yoga les is het mogelijk de houdingen aan te passen, zodat u kunt oefenen op uw niveau.

## VOORDELEN

Uit onderzoek is gebleken dat yoga diverse positieve effecten heeft op de gezondheid. De gunstige werking van yoga wordt zowel fysiek als mentaal ervaren.

Yoga wordt gegeven door :  
**Gina Biervliet**

Locatie van de cursus:  
**Rondgang 99, 9408 MC Assen**

Hierbij kunt u onder andere denken aan;

- een toename van spierkracht en flexibiliteit
- ontspanning van het lichaam
- verbetering van het slaap-waakritme
- meer adembewustzijn en energie
- een positiever lichaamsbeeld
- bevordert de concentratie
- een evenwichtige stemming

“Het denken komt tot rust wanneer je vriendelijkheid, mededogen, welbehagen en gelijkmoedigheid uitstraalt naar alle dingen of deze nu aangenaam, pijnlijk, goed, dan wel slecht zijn.” - Yoga-Sutra van Patanjali -

## CURSUS

De groep bevat maximaal 10 deelnemers, hierdoor is er voldoende persoonlijke aandacht. De cursus bestaat uit 10 lessen met iedere les een ander thema zoals balans, rekken, ontspannen, bewustwording, ademhalen, concentratie, stabiliteit en kracht.

## VERDERE INFORMATIE

Voor meer informatie over cursusdata en kosten kunt u contact opnemen met het secretariaat van SKS Fysiotherapie of nalezen op onze website.