

# Ontdek de kracht van yoga bij Fysiotherapie Gilze

Fysiotherapie Gilze



-  **Maandag 22 december 2025 van 10:00 tot 11:00 uur**  
Over 3 weken
-  **Fysiotherapie Gilze**  
Lange Wagenstraat 55a, Gilze
-  **Terugkerende activiteit**  
Wekelijks op maandag tot en met 6 april 2026

Een paar keer per week bieden wij binnen Fysiotherapie Gilze Yogalessen aan. Yoga gaat over de verbinding tussen lichaam en geest. Door het beoefenen van yoga vergroot je je flexibiliteit, balans en kracht, zowel mentaal als fysiek. Je leert je weer bewust te worden van je eigen lijf, je ademhaling en je gedachten.

Yoga bestaat uit:

Houdingen waarbij we als doel hebben de spieren, gewrichten maar ook het evenwicht, zenuwstelsel, spijsvertering en de bloedvaten beter te laten functioneren. Tijdens de yogales wisselen houdingen, kracht,- rek,- en balans,- oefeningen elkaar in een rustig tempo af.

Waarom Yoga?

Tijdens de yoga lessen bij Fysiotherapie Gilze ligt de nadruk op het leren luisteren naar je lichaam, je eigen grenzen opzoeken en respecteren. Onze yoga lessen vinden plaats in kleine groepen in een veilige en gezellige omgeving, zodat er aandacht is voor jou. Tegelijk komen alle aspecten tijdens deze les aan bod zodat we samen werken aan een sterk en soepel lichaam zodat je vrij blijft van klachten in je dagelijkse leven.

Is yoga iets voor jou?

Wil je werken aan een soepel lichaam dat in balans is? Bewuster worden van je eigen lichaam, ademhaling en gedachten? Leren tijdig op te merken wanneer je lichaam aangeeft om een stapje terug te doen? Dan is yoga absoluut iets voor jou!

Je mag eenmalig kosteloos deelnemen om te ontdekken of deze les bij jou past. Check nu snel ons [lesrooster](#) en onze abonnementsvormen of [neem contact op met de praktijk voor meer informatie!](#)

## Voor wie

Jongeren, Volwassenen, Senioren

## Waarover

Sport en bewegen

## Dagdeel

Ochtend

## Dorpskern

Gilze, Rijen, Molenschot, Hulten

## Betaald

Gi(ze en Rijen

Ga voor meer informatie naar  
**[onsgilzerijen.nl/agenda](https://onsgilzerijen.nl/agenda)**

Ontdek de kracht van yoga...

22-12-2025 / 10:00 - 11:00

Lange Wagenstraat 55a

Ontdek de kracht van yoga...

22-12-2025 / 10:00 - 11:00

Lange Wagenstraat 55a

Ontdek de kracht van yoga...

22-12-2025 / 10:00 - 11:00

Lange Wagenstraat 55a

Ontdek de kracht van yoga...

22-12-2025 / 10:00 - 11:00

Lange Wagenstraat 55a

Ontdek de kracht van yoga...

22-12-2025 / 10:00 - 11:00

Lange Wagenstraat 55a

Ontdek de kracht van yoga...

22-12-2025 / 10:00 - 11:00

Lange Wagenstraat 55a

Ontdek de kracht van yoga...

22-12-2025 / 10:00 - 11:00

Lange Wagenstraat 55a

Ontdek de kracht van yoga...

22-12-2025/ 10:00 - 11:00

Lange Wagenstraat 55a

Ontdek de kracht van yoga...

22-12-2025/ 10:00 - 11:00

Lange Wagenstraat 55a

Ontdek de kracht van yoga...

22-12-2025/ 10:00 - 11:00

Lange Wagenstraat 55a

Ontdek de kracht van yoga...

22-12-2025/ 10:00 - 11:00

Lange Wagenstraat 55a

Ontdek de kracht van yoga...

22-12-2025/ 10:00 - 11:00

Janne Waaenstraat 55a