

Verbeter je flexibiliteit met yoga bij Fysiotherapie Gilze

Fysiotherapie Gilze



Vrijdag 2 januari 2026 van 08:00 tot 09:00 uur

Over 5 weken



Fysiotherapie Gilze

Lange Wagenstraat 55a, Gilze



Terugkerende activiteit

Wekelijks op vrijdag tot en met 3 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

