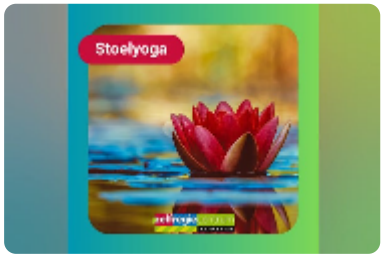
Doe mee aan gratis stoelyoga

Zelfregiecentrum Nijmegen



Maandag 29 december 2025 van 10:00 tot 11:00 uur

Over 4 weken

Zelfregiecentrum Nijmegen

St. Jorisstraat 72, Nijmegen

Terugkerende activiteit

Wekelijks op maandag tot en met 20 april 2026

Stoelyoga Maandag 10.00 – 11.00 uur

Yoga kun je ook heel goed op een stoel doen. Adriaan neemt je graag mee. Je gaat zo ver als je kunt gaan. Iedere keer doen we vaste oefeningen, maar ook nieuwe. We zingen een mantra en sluiten af met een meditatieoefening. Adriaan: 'Voor mij is het vooral het aangaan van een intiemere relatie met mijn adem. Dat heeft mij veel gebracht.' Gratis, aanmelden: secretariaat@zrcn.nl, 024 – 751 111 20.

Voor wie

Jongeren, Volwassenen, Senioren

Waarover

Gezondheid, Ontmoeten

Wat

Workshop / cursus

Waar

Alle wijken / nvt

Ga voor meer informatie naar
mijnbrakkenstein.nl/agenda

Doe mee aan gratis stoely... 29-12-2025 / 10:00 - 11:00 St. Jorisstraat 72

Doe mee aan gratis stoely... 29-12-2025 / 10:00 - 11:00 St. Jorisstraat 72

Doe mee aan gratis stoely... 29-12-2025 / 10:00 - 11:00 St. Jorisstraat 72

Doe mee aan gratis stoely... 29-12-2025 / 10:00 - 11:00 St. Jorisstraat 72

Doe mee aan gratis stoely... 29-12-2025 / 10:00 - 11:00 St. Jorisstraat 72

Doe mee aan gratis stoely... 29-12-2025 / 10:00 - 11:00 St. Jorisstraat 72

Doe mee aan gratis stoely... 29-12-2025 / 10:00 - 11:00 St. Jorisstraat 72

Doe mee aan gratis stoely... 29-12-2025 / 10:00 - 11:00 St. Jorisstraat 72

Doe mee aan gratis stoely... 29-12-2025 / 10:00 - 11:00 St. Jorisstraat 72

Doe mee aan gratis stoely... 29-12-2025 / 10:00 - 11:00 St. Jorisstraat 72

Doe mee aan gratis stoely... 29-12-2025 / 10:00 - 11:00 St. Jorisstraat 72

Doe mee aan gratis stoely... 29-12-2025 / 10:00 - 11:00 St. Jorisstraat 72

Doe mee aan gratis stoely... 29-12-2025 / 10:00 - 11:00 St. Jorisstraat 72