



H-YOGA

voor (ex-)kankerpatiënten

'EEN NIEUWE BALANS'

H-yoga is een speciaal voor (ex-)kankerpatiënten ontwikkeld programma. Het biedt ondersteuning in het herstel- en verwerkingsproces zowel tijdens als na de medische behandeling.

H-YOGA:

- brengt ontspanning
- stimuleert het zelfhelend vermogen van het lichaam
- ondersteunt bij een operatieve ingreep, bestraling, chemokuren en/of hormoontherapie
- versterkt je innerlijke kracht en immuunsysteem
- inspireert, motiveert en geeft zelfvertrouwen
- verbetert je concentratie, ademhaling, slaap-, eet-, en leefritme, kortom de kwaliteit van leven

H- yoga is uitdrukkelijk bedoeld als aanvulling op alle reguliere (na)zorg. De lessen vinden plaats in een sfeervolle, ontspannen, veilige omgeving.



www.jyo.nl

EEN H-YOGALES BESTAAT UIT:

- aangepaste, eenvoudige yoga-oefeningen
- ademhalingsoefeningen
- meditatie en klankheling
- visualisaties en affirmaties

Locatie: Karthuizersstraat 157 (Jordaan) te Amsterdam

Prijs: € 50 per maand (proefles € 15,- losse les € 17,50)

H-YOGA

Dit keurmerk staat voor een gekwalificeerd H-yogadocent, het programma is ontwikkeld door Stichting SARA Nederland

H-YOGALESSEN:

- vinden plaats op maandag- en woensdagochtend: 11.00-12.15 uur
- zijn zowel in privé- als in groepsverband te volgen
- houden rekening met fysieke mogelijkheden en beperkingen na kanker
- neem zelf mee: makkelijk zittende kleding en een handdoek
- yogamaterialen (matjes, kussentjes en plaids) zijn aanwezig

Aanmelden kan per mail of inschrijfformulier (zie website).



Yogapraktijk JYO wordt geleid door Josette van Leeuwen, erkend Hatha en H-yogadocent, ex-kankerpatiënt, mindfulnesstrainer en stresscounselor. Lid van de VYN (Vereniging Yogadocenten Nederland) en het VMBN (Vereniging Mindfulness Based trainers in Nederland en Vlaanderen).



www.jyo.nl | info@jyo.nl

T 020 6122780 | M 06 28945359