

## Yoga

### Voor wie

Voor mensen die leven met kanker. Deze yoga is ook voor mensen die van dichtbij het leven met kanker meemaken, zoals naasten en nabestaanden. Yoga geeft je de mogelijkheid om op moeilijke momenten ondersteuning te ervaren.

### Wat houdt Yoga bij Viore in

De confrontatie met kanker kan angst, vermoeidheid, boosheid en onzekerheid veroorzaken. Yoga kan je helpen rustiger te slapen, angst los te laten, leren om te gaan met stress, meer energie en kracht op te bouwen en weer vertrouwen te krijgen in je lichaam. De rustgevende yogahoudingen en ademhalingsoefeningen worden aangepast aan je mogelijkheden en uitgezocht op wat bijdraagt aan jouw herstel. De les wordt verzorgd door een ervaren yogadocente.

### Waar en wanneer

Viore centrum voor iedereen die leeft met kanker

Oostereind 115

1212 VH Hilversum

Elke woensdag van 10.00 tot 11.15 uur en van 11.30 tot 12.45 uur.

Benodigdheden: gemakkelijk zittende kleding, een grote badhanddoek en schrijfmateriaal. We raden je aan, voordat je deelneemt aan de yoga, dit met je arts te overleggen.

### Aanmelden

Als je wilt deelnemen of als je meer informatie wil, kun je ons mailen via [vrijwilligers@viore.org](mailto:vrijwilligers@viore.org). Bellen kan natuurlijk ook: 035 685 35 32. Wij kijken dan of er plek is in de groep. Voorafgaand aan de eerste keer word je gevraagd een intakeformulier in te vullen.

Deelname kost € 5,- per keer. Bij Viore kun je een activiteitenkaart kopen (met pinbetaling).