



# YOGA BIJ KANKER

WIL JIJ KENNIS MAKEN MET YOGA  
EN DE VOORDELEN ERVAN ONTDEKKEN?

***vanaf maandag 25 augustus 2025***  
***11:00 - 12:00 uur***

Yogareeks bestaande uit 8 lessen, ook naasten zijn welkom.



# YOGA BIJ KANKER

Het is bekend dat yoga kan ondersteunen bij mensen met kanker. Zowel lichamelijk als mentaal. Op dit moment loopt er een wetenschappelijk onderzoek om dit te bewijzen.

Om onze cliënten kennis te laten maken met de voordelen van yoga bieden we gratis yoga bij kanker aan. Het gaat om een rustige vorm van yoga, waarbij ontspannen centraal staat. Tevens wordt er aandacht besteed aan het voelen van grenzen door deze te verkennen, te overschrijden of juist een grens aan te geven en wat liever te zijn voor jezelf.

**Vanaf 25 augustus 2025 op maandagochtend  
van 11:00 uur - 12:00 uur**

Waar? Inner flow yoga studio

Felland Noord 12 K, op 3 minuten autorij-afstand van Het Behouden Huys

Lesdata: 25 aug., 1, 8, 15, 22, 29 sept., 6 en 13 oktober 2025

De yogalessen worden gegeven door Natascha van Inner flow.

Meer informatie: [www.behoudenhuys.nl/yoga-bij-kanker](http://www.behoudenhuys.nl/yoga-bij-kanker)

## Gratis meedoen?

Deelname is gratis. Wil je meedoen?

Stuur dan een email naar [info@behoudenhuys.nl](mailto:info@behoudenhuys.nl) of meld je aan bij de balie.

Yogamatjes en materialen zijn aanwezig. Soepele kleding is aanbevolen.

