

# Yoga

In maart beginnen we op maandag van 10.45 uur tot 12.15 uur in de Schakel weer met ( stoel ) yogalessen.  
Bijgaand stelt Brenda Kox zich voor als yogadocent voor KBO-senioren 50+

*Beste lezer/lezeres,*

*Tijdens mijn yogalessen neem ik je mee naar wat er zich afspeelt binnen in je lijf.*

*Even naar helemaal niks.*

*Alleen jij, jouw adem en de ontspannen bewegingen die je maakt.*

*De Slim & Shape yoga die ik geef, maakt & houdt je fit, ontspannen en gezond. Ook mentaal.*

*Voel je welkom! Graag tot dan,*

*Brenda Kox*

Als je denkt dat dit of stoelyoga iets voor je is dan kun je je nog opgeven voor 27 februari door te mailen naar [secretaris@kbohoogemierde.nl](mailto:secretaris@kbohoogemierde.nl) te bellen naar 013-5091909. Ook niet KBO-leden zijn van harte welkom.

Met vriendelijke groet,

Bestuur K.B.O.