

# Yoga op de mat

Camino



**Dinsdag 14 april 2026 van 19:00 tot 20:00 uur**

Over 4 maanden



**Camino**

Schoolstraat 11, Nieuwerkerk aan den IJssel



**Terugkerende activiteit**

Elke 2 weken op dinsdag tot en met 26 mei 2026

Yoga is gebaseerd op een breed concept van beweging verbonden met ademhaling. Er zijn snelle, krachtige vormen en langzame, meditatieve vormen en vormen waar je helemaal niet beweegt en je hersenen het werk laat doen. Belangrijkste is uit te vinden wat voor jou werkt.

Iedere persoon kan yoga doen, maar niet elke yoga positie is geschikt voor elk lichaam. Samen met onze docent Ilse Hartmann bekijk je welke vorm voor jou het best past.

Het is prettig als je voor de yogalessen makkelijke kleding aantrekt en warme sokken meeneemt. Ook is het fijn als je een badlaken bij je hebt.

Kosten: 5 euro per les.

<https://www.centrumcamino.nl/programma/yoga-2/>

## Leeftijd

Iedereen

## Plaats

Nieuwerkerk a/d IJssel



Ga voor meer informatie naar  
**[zovoorelkaar.nl/agenda](https://zovoorelkaar.nl/agenda)**

Yoga op de mat

14-04-2026 / 19:00 - 20:00

Schoolstraat 11

Yoga op de mat

14-04-2026 / 19:00 - 20:00

Schoolstraat 11

Yoga op de mat

14-04-2026 / 19:00 - 20:00

Schoolstraat 11

Yoga op de mat

14-04-2026 / 19:00 - 20:00

Schoolstraat 11

Yoga op de mat

14-04-2026 / 19:00 - 20:00

Schoolstraat 11

Yoga op de mat

14-04-2026 / 19:00 - 20:00

Schoolstraat 11

Yoga op de mat

14-04-2026 / 19:00 - 20:00

Schoolstraat 11

Yoga op de mat

14-04-2026 / 19:00 - 20:00

Schoolstraat 11

Yoga op de mat

14-04-2026 / 19:00 - 20:00

Schoolstraat 11

Yoga op de mat

14-04-2026 / 19:00 - 20:00

Schoolstraat 11

Yoga op de mat

14-04-2026 / 19:00 - 20:00

Schoolstraat 11

Yoga op de mat

14-04-2026 / 19:00 - 20:00

Schoolstraat 11