

Ontmoet elkaar op 22 oktober bij Longpunt Emmen

Longpunt is de ontmoetingsplek voor longpatiënten, hun omgeving en zorgverleners. Er worden 4 bijeenkomsten per jaar georganiseerd van 14.00 tot 16.00 uur.

Datum 22 oktober 2026

Yoga goed toepasbaar bij een longziekte

Carin Bergman van Meer met Yoga in Ter Apel heeft veel ervaring in het geven van yoga lessen aan mensen met en zonder beperkingen of aandoeningen. Ook bij longziekten is het belangrijk om bij yoga een goede ademhaling te gebruiken. Tijdens deze middag vertelt Carin over yoga en laat ze u door middel van oefeningen in combinatie met ademen en ontspanning ervaren wat yoga voor u kan betekenen. De oefeningen zijn laagdrempelig en u kunt als u dat wilt meedoen op de stoel. Ook voor mantelzorgers is het fijn om samen aan yoga te doen.

Van harte welkom!

Locatie

't Wapen van Emmen, Schimmerweg 1 Emmen

van 14.00 – 16.00 uur. Gratis parkeren

Informatie: Henk Heuvelink, tel. 0528 – 371821

e-mail: ghheuvelink@hotmail.com

Wij vragen bezoekers om geen geurtjes te gebruiken. Veel longpatiënten hebben daar last van.

