

# Leren ontspannen

Yoga bij Diereneiland

**Yoga geeft rust en ontspanning. Het maakt je spieren soepel en je leert beter ademen.  
Een goede manier om met stress om te leren gaan en te leren ontspannen.  
Je hoeft er niet lenig voor te zijn!**



**Iedereen  
welkom!**

Elke donderdagochtend van  
10.00 uur tot 11.00 uur, gratis.  
**locatie: Diereneiland, Molenwijk 11**

Aanmelden bij Linda van Kerkhof,  
[l.vankerkhof@buurtteamamsterdamnoord.nl](mailto:l.vankerkhof@buurtteamamsterdamnoord.nl) of 06 5120 1509