Infographic nr. 5

REBALANCE

Fysiotherapeuten en gymnasten worden betrokken bij de digitale uitvoering van hun beroep om begeleiding op afstand bij beweging te bieden.

3 EENVOUDIGE YOGAPOSES VOOR IEDEREEN

REKOEFENINGEN

Deze oefening verbetert het lichaam, kalmeert de geest en versterkt het immuunsysteem!

Kinderhouding

Dit is een van de klassieke yoga-houdingen: het helpt de geest te kalmeren en rekt de rug en heupen.

Cobrahouding

Deze positie is vooral voordelig voor personen met astma, ischias en depressie.

Neerwaartse hondpositie

Een veelzijdige houding om de rug te versterken, de hartslag te vertragen en de energie te herstellen.

Raadpleeg onze website, Facebook en LinkedIn voor meer details over REBALANCE.

Partners: ATERMON EDUCATIONAL PLAY, HeartHands SOLUTIONS HANDS ON KNOWLEDGE, TURKU AMK TURKU UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES, LIETUVOS SPORTO UNIVERSITETAS, Ollscoil Teicneolaíochta an Atlantaigh Atlantic Technological University, ESPE Escola Profissional de Espinho

Co-funded by the European Union

De steun van de Europese Commissie voor de productie van deze publicatie impliceert geen goedkeuring van de inhoud, die enkel de standpunten van de auteurs weergeeft. De Commissie kan niet aansprakelijk worden gesteld voor enig gebruik van de verstrekte informatie.