

## de Kanteling vzw

multidisciplinaire praktijk voor kinderen, jongeren en volwassenen met en zonder beperking

### Yogatherapie voor herstel na Covid

**Data:** 8 weken (31/05 – 7,14,21,28/06 – 5,12,19/07/2021)

**Tijd:** 09.00 uur – 10.30 uur

**Kostprijs:** 350 euro (incl. btw)

**Plaats:** de Kanteling vzw

**Inschrijven:** via mail aan [info@dekanteling.be](mailto:info@dekanteling.be)

(Geef je naam en adres op. Je ontvangt een bevestigingsmail. Je inschrijving is definitief na positief intakegesprek en betaling.)

Deze therapie is specifiek ontworpen voor personen die last ondervinden van de langetermijnsymptomen na een besmetting met Covid-19.

Denk aan fysieke klachten zoals vermoeidheid, pijn op de borst, kortademigheid, spierpijn, hartkloppingen, hoofdpijn, aanhoudende verhoging en langdurig verlies van het reukvermogen. En ook aan hoe het mentaal zwaar het kan zijn : moeite hebben om het verlies van gezondheid en bepaalde functies te accepteren, neerslachtige of angstige gevoelens, onzekerheid over de toekomst, ...

Deze yoga is een vorm van therapie die de mens steunt in zijn eigen herstelproces: fysiek, mentaal en emotioneel. Yogatherapie kijkt met een holistische blik naar gezondheid, en juist bij Long-Covid blijkt deze blik zo waardevol.

Voor deelname is geen ervaring met yoga vereist.

Voor iedere deelnemer is er een individueel intakegesprek voorzien met Jeltje Peletier (yoga- en psychotherapeut) om de specifieke klachten te bespreken. De daarna volgende groepslessen zullen o.a. bestaan uit het aanleren en oefenen van ademhalings- en ontspanningstechnieken, alsook uit rustige bewegingen om het herstel te bevorderen.

Het is belangrijk om zich te realiseren dat yogatherapie ondersteunend werkt en geenszins een vervanging is van de medische nazorg.



de Kanteling vzw

Turnhoutsebaan 197a  
2110 Wijnegem  
03/294 30 35  
[info@dekanteling.be](mailto:info@dekanteling.be)