Online (Stoel)Yoga

<https://www.anbo.nl/online-yoga-van-anbo>

**Online yoga van ANBO**

[Voorlezen](https://app-eu.readspeaker.com/cgi-bin/rsent?customerid=6076&lang=nl_nl&readclass=readspeaker__content&url=https://anbo.nl%2Fonline-yoga-van-anbo%3Futm_medium%3Demail%26utm_campaign%3DANBO%2520Nieuwsflits%2520mailing%2520mbt%2520coronavirus%2520-%2520Wat%2520u%2520moet%2520weten%2520-%2520deel%25202%26utm_content%3DANBO%2520Nieuwsflits%2520mailing%2520mbt%2520coronavirus%2520-%2520Wat%2520u%2520moet%2520weten%2520-%2520deel%25202%2BCID_70a967c35884cede853094e2fe6facdd%26utm_source%3DEmail%2520marketing%2520software%26utm_term%3Dstoel-yoga)

**Stoel-yogalessen met Monique**

Op woensdag 18 maart is ANBO gestart met **online yogalessen** voor ouderen op Facebook. De meeste ouderen wonen zelfstandig en veel van hen zijn door het coronavirus aan huis gekluisterd. Hun wekelijkse activiteit, zoals de kaart- of boekclub, is afgelast en het advies is om sociale contacten te beperken. Maar wat doe je de hele dag als je alleen thuis zit? En beweeg je wel genoeg? Daarom organiseert ANBO de komende tijd online activiteiten. En we beginnen met stoel-yoga met Monique. Op maandag, dinsdag, donderdag en vrijdag gaan we om 10.00 uur live op onze [Facebookpagina](https://www.facebook.com/anbonl), maar de lessen zijn hieronder ook terug te kijken.

[Bekijk hier de yogales van 18 maart >>](https://www.anbo.nl/online-yoga-van-anbo)

[Bekijk hier de yogales van 19 maart >>](https://www.facebook.com/anbo.nl/videos/243516346806306/)

[Bekijk hier de yogales van 20 maart >>](https://www.facebook.com/anbo.nl/videos/216657183013773/)

[Bekijk hier de yogales van 23 maart >>](https://www.facebook.com/anbo.nl/videos/3244610135763662/)

[Bekijk hier de yogales van 24 maart >>](https://www.facebook.com/anbo.nl/videos/618615708687541/)

[Bekijk hier de yogales van 26 maart >>](https://www.facebook.com/anbo.nl/videos/212952396718137/)

[Bekijk hier de yogales van 27 maart >>](https://www.facebook.com/anbo.nl/videos/1245114482363447/)

[Bekijk hier de yogales van 30 maart >>](https://www.facebook.com/anbo.nl/videos/209774713696982/)

[Bekijk hier de yogales van 31 maart >>](https://www.facebook.com/anbo.nl/videos/534773784115306/)

[Bekijk hier de yogales van 2 april >>](https://www.facebook.com/anbo.nl/videos/2604205786493415/)

[Bekijk hier de yogales van 3 april >>](https://www.facebook.com/anbo.nl/videos/213624776641987/)

[Bekijk hier de yogales van 6 april >>](https://www.facebook.com/anbo.nl/videos/247491963058530/)

[Bekijk hier de yogales van 7 april >>](https://www.facebook.com/anbo.nl/videos/652685575521026/)

[Bekijk hier de yogales van 9 april >>](https://www.facebook.com/anbo.nl/videos/222272092346804/)

[Bekijk hier de yogales van 10 april >>](https://www.facebook.com/anbo.nl/videos/175663333466859/)

[Bekijk hier de yogales van 14 april >>](https://www.facebook.com/anbo.nl/videos/247491963058530/)

**Introductie Stoel-yoga**

Bent u nieuwsgierig naar stoelyoga en wilt u graag meer (gratis) lessen volgen? Dan verwijzen wij u door naar het [YouTube-kanaal van StoelYoga Nederland](https://www.youtube.com/channel/UCIejUv2s-2SO8PXzsK4hypw). Bekijk hieronder een aantal video's.





