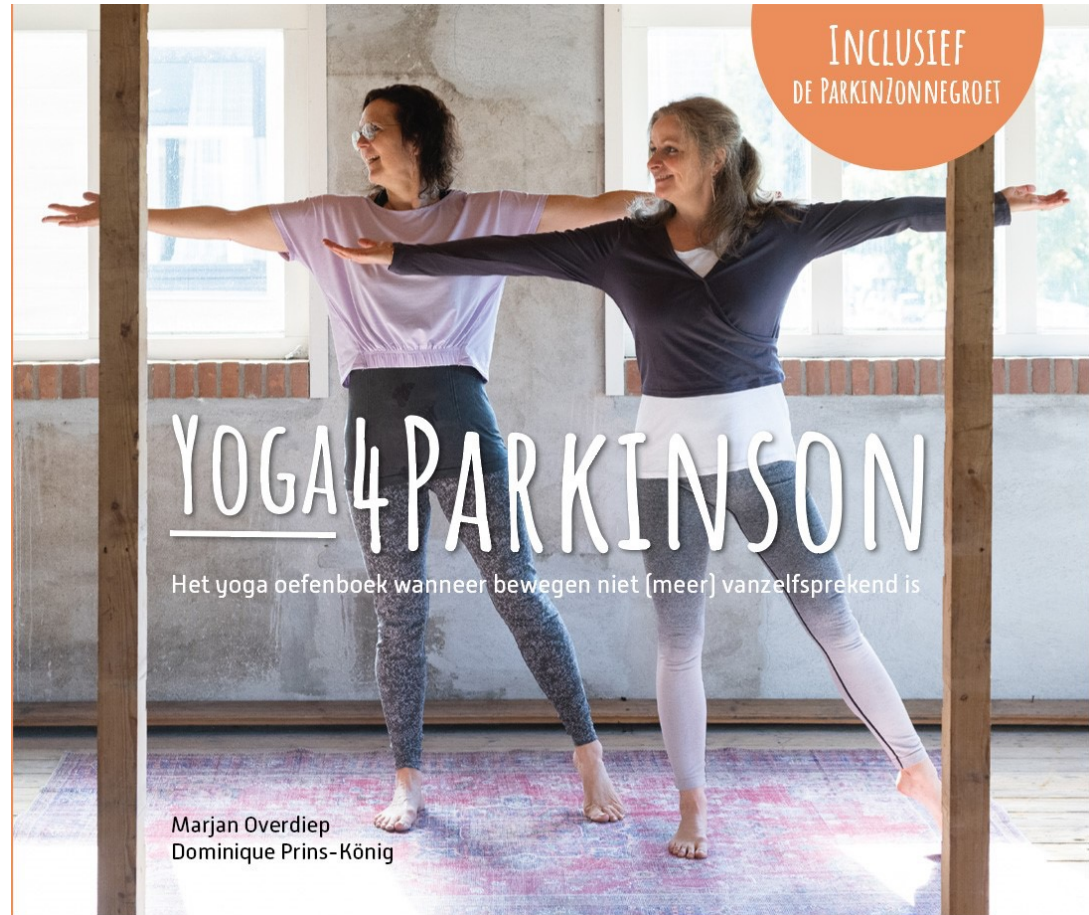
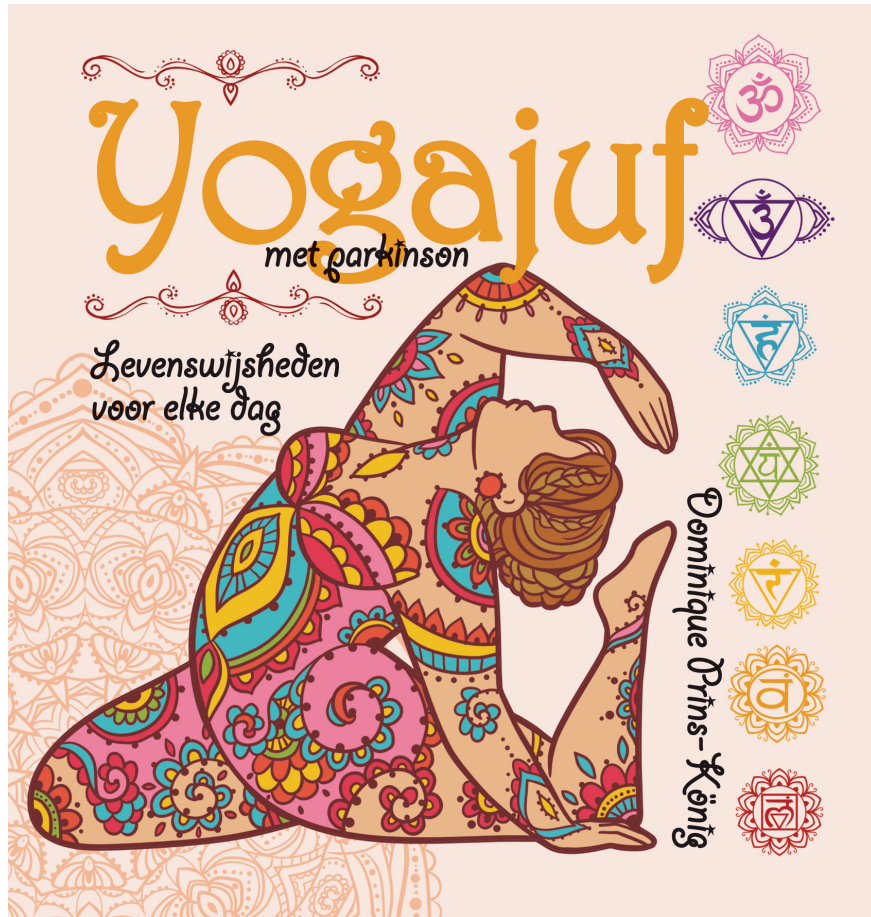


Welkom





Aangenaam kennis te maken!

- Dominique Prins-König (1969)
- Vijf jaar Parkinson
- Was journalist, nu yogajuf en met Marjan Overdiep samen Yoga4Parkinson
- Fitter dan vijf jaar geleden 😊

Yogajuf

met parkinson

Levenswijsheden
voor elke dag



Dominique Prins-König



Yogajuf met parkinson

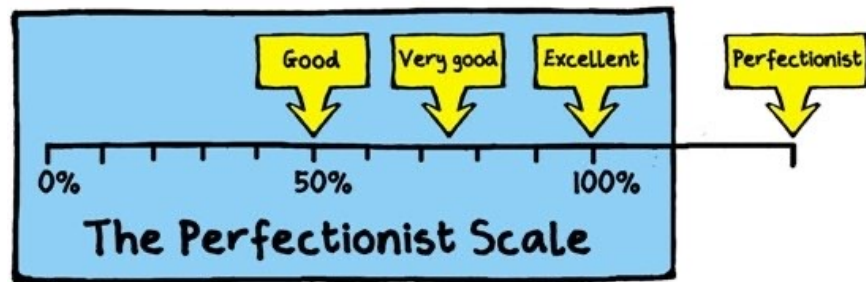
LEVENSWIJSHEDEN

VOOR ELKE DAG

DOOR DOMINIQUE

PRINS-KÖNIG

Het kan altijd beter...



- Maar moet dat ook?



*Ga sombere
momenten niet uit
de weg...*

MAAR KOOP WEL
CHOCOLA

Niksen is heel moeilijk...

- *... dus maak een fuck-it-list*





*Beperkingen zijn
overal...*

- *Maar ruimte ook*

INCLUSIEF
DE PARKINZONNEGROET

11 april 2023
(Wereld Parkinson Dag)

- Waar? In Bunnik, bij de Parkinson Vereniging
- Hoe laat? Van 17.00 – 19.00 uur
- Ben ik ook welkom? Uiteraard!



YOGA 4 PARKINSON

Het yoga oefenboek wanneer bewegen niet (meer) vanzelfsprekend is

Marjan Overdiep
Dominique Prins-König



Yoga is zweverig



Voor yoga moet je heel lenig zijn



Yoga is echt een vrouwending



Yoga is gewoon een beetje rekken en strekken

Wat is het dan wel?

- Ontspanning
- Balans
- Kracht
- Flexibiliteit
- Aandacht





Met behulp van de adem

- Verbindt lichaam en denkgeest
- Maakt ruimte
- Helpt ontspannen
- Geeft nieuwe energie
- Maakt bewegen makkelijker
- Probeer maar eens...

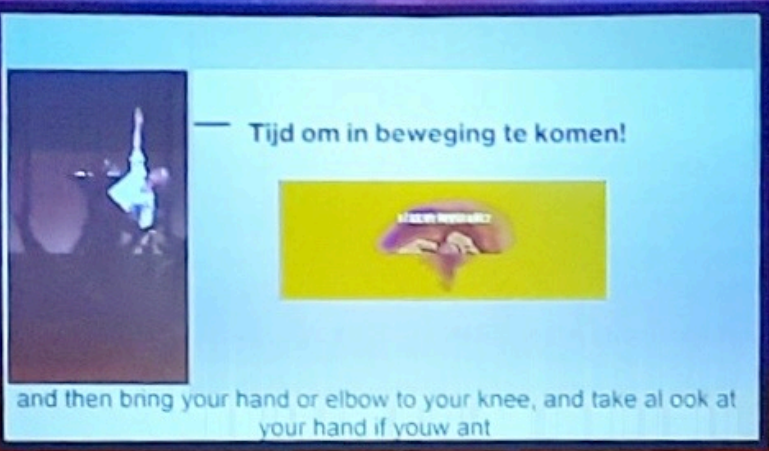
Waarom Yoga4Parkinson ?

- Ingewikkelde aandoening
- Creativiteit
- Veiligheid
- Napraten/ervaringen uitwisselen
- Je bent niet de enige





*Vraagt u
maar...*



Tijd om in beweging te komen!

and then bring your hand or elbow to your knee, and take a look at your hand if you want



De ParkinZonnegroet