



# YOGA 4 PARKINSON

Het yoga oefenboek waarin het (niet meer) vanzelfsprekend is

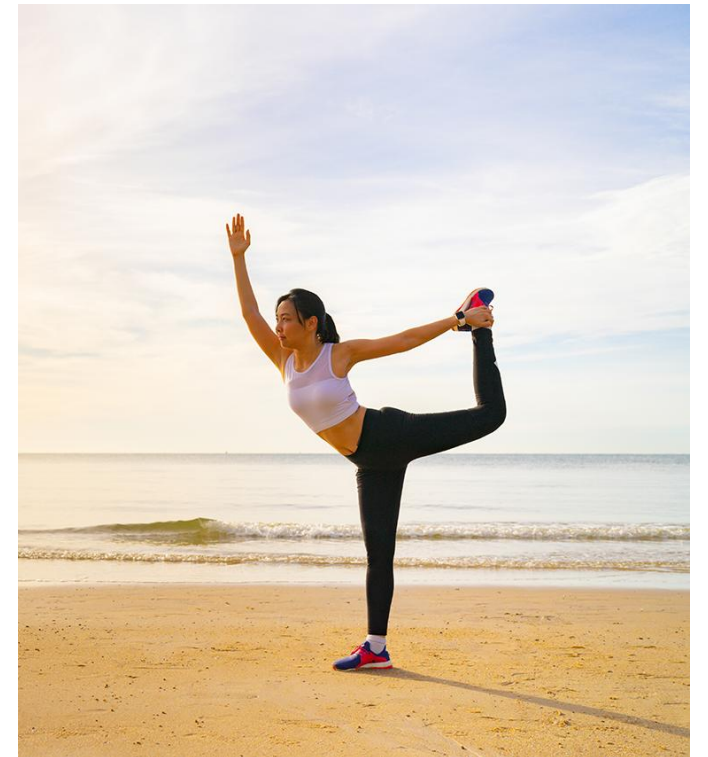
**Welkom!**

# Parkinson en yoga???

---



Deze foto van Onbekende auteur is gelicentieerd onder CC BY-SA



Yoga is  
zweverig



Voor yoga moet  
je heel lenig  
zijn



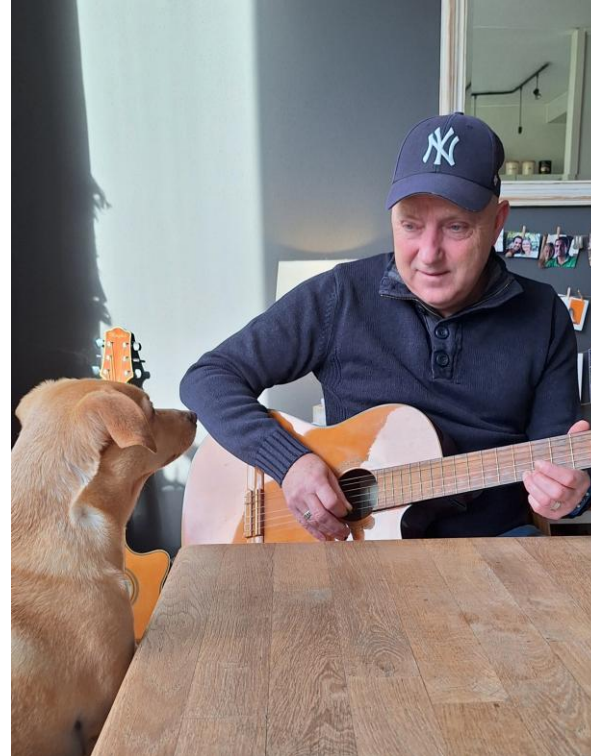
Yoga is echt  
een  
vrouwending





Yoga is gewoon een beetje rekken en strekken

# Dominique Prins-König





Yoga:

---

# Hoe zit dat dan?



# Acute stress

---



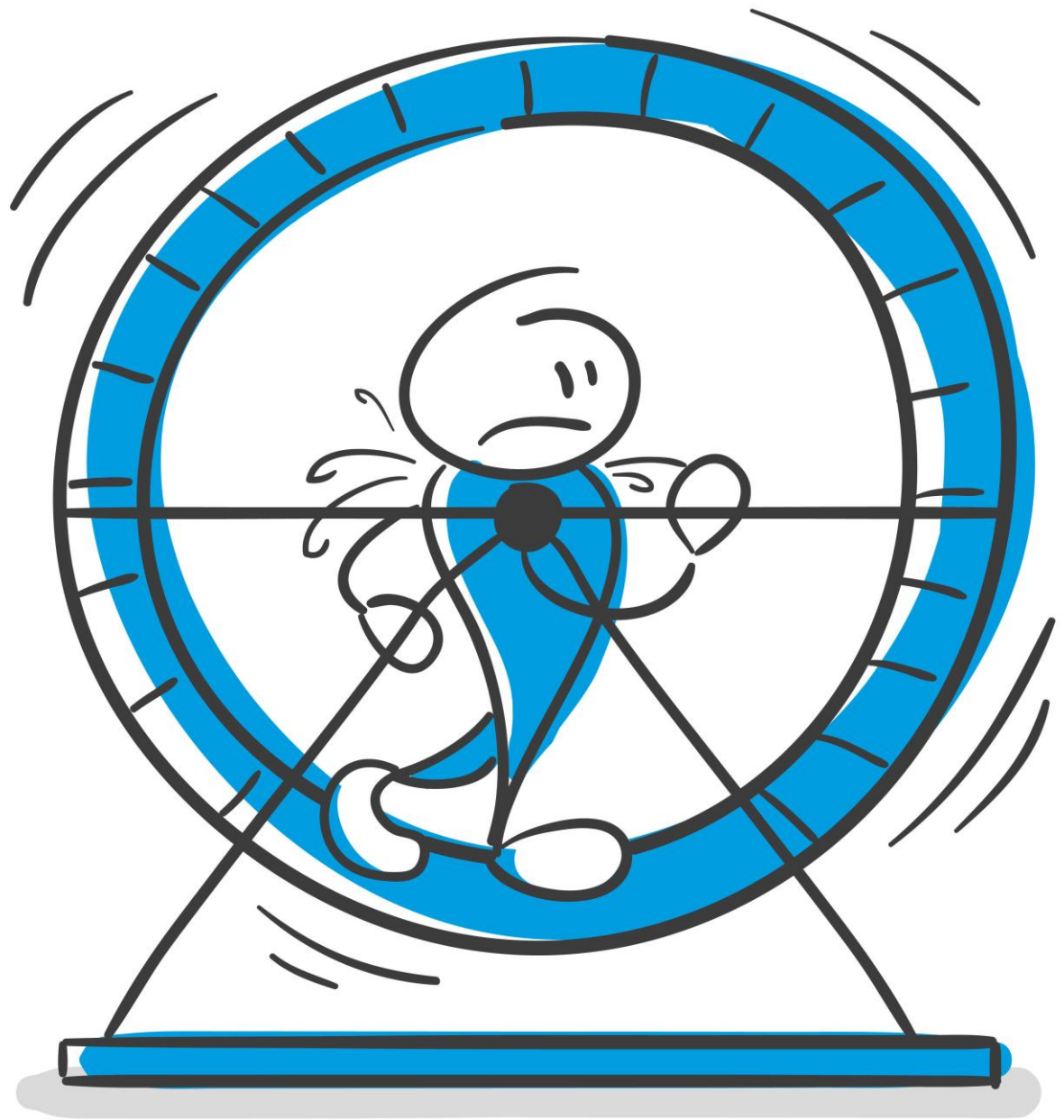


# Chronische stress

---

# Vicieuze cirkel

---





Aandacht

---

INHALE

*The Good Shit*

EXHALE

*The Bullshit*



# Adem

---

# Ruimte

---



all feelings



are -WELCOME- here

# Voelen

---

# Regie

---



PROD. **THE DIRECTOR**

ROLL	SCENE	TAKE
<b>3</b>	<b>7A</b>	<b>8</b>

DIRECTOR: **Henley Christopher**  
CAMERA: **Emily**  
DATE: **05-26-2018** **Day-Night Int**  
Filter



Ontspannen =  
spanning loslaten

---



Waarom  
yoga4parkinson?



# Wat zeggen deelnemers zelf?





Tijd voor vragen

# Aan de slag!

---

Wie durft?

