

Stoelyoga 55+ — Adem & Balans



„Ben ik daar niet te stijf voor?" — precies daarvoor bestaat deze les.

Het antwoord is nee. Alles gebeurt op of naast een stoel. Geen matje, geen grond, geen omkleden, en niets wat u niet kunt. We maken schouders, rug en heupen losser, we oefenen rustig aan balans — fijn voor de stevigheid op de fiets en op de trap — en we leren ademen op een manier die het hoofd stil maakt. We sluiten af met een paar minuten heerlijk niets: alleen maar zitten en merken dat u er bent.

En daarna staat de thee klaar, want gezelligheid hoort er bij Stadsdorp Elsrijk gewoon bij. Leuk detail: precies één uur na u leren de kinderen uit de buurt dezelfde ademhaling. Vraagt u er maar eens naar bij uw kleinkinderen.

Zo ziet een les eruit

Aankomen en ademen → bewegen vanuit de stoel → balans oefenen met de stoel als steun (mag ook zittend) → ademhaling → een paar minuten stil → thee.

Wanneer	Elke maandag, 15:00 – 15:45 uur (45 minuten)
Voor wie	Iedereen van 55 jaar en ouder — ook met een stijf lijf of minder goede knieën
Kosten	Eerste les gratis • daarna € 15 per les • strippenkaart 8 lessen € 100
Meenemen	Niets. Gewone kleding is prima; stoelen staan klaar.
Waar	Van der Veerelaan 30A, 1181 RB Amstelveen — achter de Kruiskerk

Aanmelden — je eerste les is gratis: <https://tally.so/r/yP5X9p>

Alle info en het volledige rooster: themindful.nl/nl/mindful-monday

Chair Yoga 55+ — Breath & Balance



"Am I too stiff for this?" — that's exactly the question this class exists for.

The answer is no. Everything happens on or next to a chair. No mat, no floor, no changing clothes, and nothing you can't do. We loosen shoulders, back and hips, we gently work on balance — good for feeling steady on the bike and on the stairs — and we learn a way of breathing that quiets the head. We close with a few minutes of glorious nothing: simply sitting and noticing that you're here.

Tea is served afterwards, because at Stadsdorp Elsrijk good company is part of the deal. A lovely detail: exactly one hour after you, the neighbourhood children learn the very same breathing. Ask your grandchildren about it.

What a class looks like

Arrive and breathe → seated movement → balance practice with the chair for support (seated is fine too) → breathing → a few quiet minutes → tea.

When	Every Monday, 15:00 – 15:45 (45 minutes)
Who for	Anyone aged 55 and over — stiff backs and tricky knees welcome
Cost	First class free • then € 15 per class • 8-class pass € 100
Bring	Nothing. Regular clothes are fine; chairs are ready for you.
Where	Van der Veerelaan 30A, 1181 RB Amstelveen — behind the Kruiskerk

Sign up — your first class is free: <https://tally.so/r/yP5X9p>

Full details and schedule: themindful.nl/mindful-monday