Creativiteit: omdat de deelnemers zo verschillend zijn, worden de oefeningen

aangepast, zodat iedereen mee kan doen naar zijn/haar vermogen.

Veiligheid: belangrijk voor de deelnemers met Parkinson om zich tijdens de

lessen veilig te voelen, en daardoor in staat zijn de oefeningen op een veilige

manier uit te voeren. Bijvoorbeeld door de oefeningen niet staand te doen, maar

zittend op een stoel, of de stoel als steunpunt te gebruiken.

Napraten/ervaringen uitwisselen: na de les is er altijd een mogelijkheid om met

elkaar te spreken.

Je bent niet de enige: (h)erkenning van de ervaringen en klachten van andere

deelnemers kunnen helpen bij het accepteren hiervan.

Wat is nu precies het verschil tussen Parkinsonyoga en gewone yoga? Er is veel

aandacht bij specifieke Parkinsonklachten. Bv. freezing. Of wat als je een been

niet op kunt tillen. Hoe kun je dan toch de oefeningen uitvoeren? Ook is er veel

aandacht voor balans.

Is er aansluiting met Parkinsonnet? Is niet bekend. Men is bezig met de

zorgverzekeraars. Dit heeft wel tijd nodig.

Het schijnt dat sommige zorgverzekeraars yogalessen vergoeden in het kader

van aanvullende therapie.

Prijzen voor lessen lopen uiteen. Heeft o.a. met locatie te maken. Is er een

financiële belemmering om yogalessen te gaan volgen, neem contact op met

yoga 4 Parkinson.

Na de pauze: we doen enkele oefeningen om te ervaren hoe zo’n yogales gaat.

Zo is er een Parkinson zonnegroet ontwikkeld die je zowel zittend als staand kunt

uitvoeren. De oefeningen werden als positief ervaren.

Op het idee om yogalessen in het wijkcentrum de Wereld te gaan organiseren,

werd positief gereageerd. Hopelijk heeft dat een vervolg!

Isabelle verzorgt online lessen: elke woensdagmiddag 16.15-17.15 uur. Deze

online lessen gaan via Zoom.

Deelnemers kunnen meedoen wanneer ze kunnen/willen. Betalen per les.

Hoe weet je of er ook yogalessen voor Parkinsonpatiënten gegeven worden bij

mij in de buurt?

Dit is na te zoeken op yoga4parkinson.nl

Vragen over de onlinelessen mail naar yoga.met.isabelle@gmail.com

Over yoga en Parkinson is een fraai boek geschreven door Marjan Overdiep en

Dominique Prins – König:

Yoga4Parkinson – Het yogaoefening boek wanneer bewegen niet (meer)

vanzelfsprekend is.

Trudy Kuis