

RIBW
Nijmegen & Rivierenland

ribw nijmegen & rivierenland

RIBW Yoga

Heb jij ook behoefte aan wat meer soepelheid in jouw lichaam? Zou je graag wat meer rust willen ervaren in je hoofd? Misschien heb je dan wel eens aan yoga gedaan, of misschien nog nooit. Maar zou je dat wel graag willen doen? Dat kan bij de RIBW.

Ervaring met yoga is niet nodig, de yoga-oefeningen zijn laagdrempelig. Je hoeft niks te presteren, je mag meedoen met wat er op dit moment mogelijk bij je is. Je hebt de ruimte om je eigen tempo te bepalen, om je eigen mogelijkheden te verkennen.

Hoe ziet een yogasessie er uit?

Aan het begin van de les is er kort even ruimte om iets te delen over hoe het met je gaat. De yogales begint met rustige oefeningen om wat op te warmen. We doen een paar staande houdingen en we spelen met balans. Daarna doen we ook zittende en liggende yoga-vormen. We doen een ademhalingsoefening en soms een bodyscan. Na het bewegen is er een moment van rust en een moment van stilte. Na de yoga-oefeningen drinken we samen een kopje thee en als je dat wilt kan je met elkaar te delen hoe je de yoga ervaren hebt.

Door wie worden de yogasessies gegeven?

De lessen worden verzorgd door Dagmar van Overmeir (‘83). Zij heeft sinds juni 2022 de lessen van Bertine Rosink overgenomen. Dagmar is begeleider en trajectbegeleider geweest bij de RIBW en geeft yogalessen bij Yoga Kula. Dagmar heeft een 3 jarige opleiding tot hatha yoga docent gevolgd en heeft zich bijgeschoold op het gebied van trauma-sensitieve yoga, stoelyoga en yin-yoga. Trajectbegeleider Nicole Vliegen ondersteunt vanuit de RIBW met de aanmeldingen voor de yogalessen.

Waar vinden de yogasessies plaats?

De lessen worden gegeven in de mooie en lichte yogastudio Yoga Kula, in de Benedenstad in Nijmegen.

Online via Zoom

Mocht je graag mee willen doen, maar kun je niet naar de studio komen? Dan is er de mogelijkheid om de lessen op beide dagen (zowel maandag als woensdag) via Zoom te volgen. Je ontvangt daarvoor een Zoom-link. Heb je hulp nodig met Zoom? Vraag dan Nicole of Dagmar om jou te helpen.

Wanneer vindt de yoga plaats?

De lessen vinden plaats op maandagmiddag en woensdagochtend:
Maandag 15.00 - 16.30 uur (in de yogastudio en online via Zoom)
Woensdag 13.15 - 14.45 uur (in de yogastudio en online via Zoom)

De lessen lopen van januari tot juli en van augustus t/m december, met uitzondering van een zomerstop, herfst- en kerstvakantie.

Kennismaken en proefles

Als je benieuwd bent of yoga iets voor je kan zijn, mag je voor meer informatie contact opnemen met Dagmar van Overmeir en/of Nicole Vliegen. We kunnen dan kennis met elkaar maken en een proefles plannen. Als je dat fijn vindt, mag je ook iemand meenemen (als er genoeg ruimte in de studio is natuurlijk). We horen graag van je en zien ernaar uit om je te ontmoeten!

Je hoeft geen eigen bijdrage te betalen om deel te nemen aan deze activiteit. Wel is er een indicatievrije beschikking nodig. Deze wordt toegekend als deelnemen aan reguliere yogalessen door psychische kwetsbaarheid op het moment van aanmelding niet mogelijk is.

Zie hier de gehele yogaplanning augustus 2026 t/m januari 2027

De lessen van Dagmar zijn in lijn met deze online yogalessen van Bertine. Bekijk de video's via: https://www.youtube.com/channe...

Gegevens

Yoga Kula
Bottelstraat 1G
6511 XA in Nijmegen

Nicole Vliegen

T: 06 52 54 04 49

E: n.vliegen@ribw-nr.nl

Dagmar van Overmeir

T: 06 30 46 19 15

E: d.m.vanovermeir@gmail.com

