

Elke 2e zondag van oktober is het Nationale Stoelyoga Dag. Zondag 8 oktober 2017 vindt de 2e Nationale Stoelyoga Dag plaats met overall stoelyoga events voor het goede doel! Dit jaar steunen wij Stichting Kinderen van de Voedselbank.

Organiseer zelf een event

Geef jij ergens stoelyoga en wil je een bijdrage leveren aan deze mooie dag? Organiseer dan zelf een stoelyoga event op zondag 8 oktober. Dit kan door op deze dag een stoelyogales met thee en lekkers aan te bieden of dit uit te breiden tot een groter event met bijvoorbeeld massages, goodiebag, gezonde sapjes, klankschaal concert, bedenk het maar... van een aantal uur.

Benader andere docenten en organiseer samen een mooi event. Geef bekendheid aan je event op social media, stuur een persbericht naar de huis-aan-huis bladen in jouw regio. (Zie ons voorbeeld onderaan dit document) Denk aan flyeren, voor € 45,- laat je 1.000 flyers drukken). Leg contact met ouderenbonden, huisvrouwenverenigingen, wijkcentra, buurtcentra, rolstoelverenigingen, zorginstellingen in jouw regio. Uiteraard maak je gebruik van het logo van de Nationale Stoelyoga Dag, deze kan je van internet halen.

Wij zetten alle events op onze website en facebookpagina. Organiseer je een event stuur dan naar info@stoelyoga-nederland.nl de volgende gegevens:

Naam yogaschool:

Straatnaam en plaats:

Website:

Email adres voor aanmelding:

Subsidie van de gemeente

Via jouw gemeente kan je een aanvraag indienen voor een wijkbudget. Dit gaat op persoonlijke titel en kan je online aanvragen. Informeer bij je gemeente naar de voorwaarden.

Donatie aan Stichting Kinderen van de Voedselbank



Het idee achter deze dag is een kennismaking met stoelyoga, een gezellig samen zijn en een bijdrage leveren aan een mooiere wereld door een bedrag in te zamelen voor een goed doel. Wij vertrouwen erop dat iedereen die een event organiseert onder de noemer van deze dag dit doet vanuit een liefdevol yogahart. De enige voorwaarde die wij dan ook stellen is dat er een donatie gaat naar Stichting Kinderen van de Voedselbank.

www.kinderenvandevoedselbank.nl

Het bedrag kan je overmaken naar: **IBAN- NL 17 RBRB 0845 2512 28 t.n.v. Kinderen van de voedselbank te Dodewaard** of zamel spullen in en breng het naar een Voedselbank bij jou in de buurt. Dit betekent niet dat je geen entree mag vragen voor jouw event, zolang een deel van de opbrengst maar naar het goede doel gaat.

Kijk voor een impressie van de Nationale Stoelyoga Dag 2016 in Badhoevedorp op:

<https://www.youtube.com/watch?v=uhBwDJtpN-w&t=10s>

Vanuit liefde verbinden we en gaan we voor meer beweging en stoelyoga in Nederland!

Namasté

Team Stoelyoga Nederland

Voorbeeld Persbericht



Nationale Stoelyoga Dag 8 oktober is weer landelijk aandacht voor stoelyoga: de makkelijkste en meest laagdrempelige vorm van yoga

Doel

De Nationale Stoelyoga Dag wil mensen verbinden. Bewegen is gezond, ontspannen en geeft plezier. Yoga is een bewegingsvorm waar bewustzijn en ontspanning van lichaam en geest centraal staan.

Stoelyoga is een rustige bewegingsvorm en voor iedereen haalbaar, ongeacht leeftijd, omvang, lenigheid of conditie. Als korte opfrispauze in de schoolbanken, op het werk en voor ouderen om ze krachtiger te maken zodat ze bijv. langer thuis kunnen wonen.

Stoelyoga Nederland roept iedereen op om op deze dag mee te doen aan het Nederlands Record Stoelyoga. Zij wil met 2.500 mensen tegelijk stoelyoga beoefenen en geld en speelgoed inzamelen voor het goede doel: Stichting Kinderen van de Voedselbank.

Waar

't Rietland
Chr. Huygensstraat 21,
Badhoevedorp NH



- *De stoelyoga lessen zijn voor iedereen, ook als je fysiek beperkt bent.*
- *Er worden tips gegeven om fit en ontspannen te blijven.*
- *Er is een high tea en kamerconcert van pianiste Marion Slot.*
- *Gratis parkeren en rolstoelvriendelijk. Vrij entree!*
- *Vooraf aanmelden verplicht, eerste 100 aanmeldingen ontvangen een rijk gevulde goodiebag.*
info@stoelyoga-nederland.nl

Informatie:

De Nationale Stoelyoga Dag is een initiatief van Stoelyoga-nederland.nl, dé site waar je informatie vindt over stoelyoga en een platform vormt voor stoelyoga- beoefenaren en -docenten en bedrijven die aandacht besteden aan de vitaliteit van hun werknemers.

Ieder jaar

2017 is het 2e jaar van de Nationale Stoelyoga Dag
Contact persoon: Paula Jap Tjong
Telefoonnummer: 06-506 123 12
www.stoelyoga-nederland.nl