TSG BIETET UNTER NEUE LEITUNG YOGA KURS MITTWOCHMORGEN AN

Veröffentlicht am 01.11.2019 um 15:16 von Redaktion Burgwedel-Aktuell

Die Turnerschaft Großburgwedel (TSG) bietet unter neuer Leitung mittwochs von 8 bis 9 Uhr in der Senioren Begegnungsstätte einen Yoga Kurs an.Marion Erdmann ist die neue Übungsleiterin und ihr Ziel ist, Yoga für Erwachsene so zu vermitteln, dass Körper und Geist ins Gleichgewicht gebracht wird."Ob jung oder alt, viele leiden unter Stress oder Spannungen. Andere suchen einfach Harmonie im Alltag. Durch ruhige, aber dennoch spannungsvolle Abläufe werden Blockaden gelöst und Energien freigelassen, so dass die Teilnehmer entspannt und mit aufgeladene Akkus in den Tag starten können", so die TSG.