

20./27.02.2020 – Der Yogatrend

Zehn Landfrauen trafen sich an zwei Abenden im Kinderhaus Buer, um gemeinsam mit der zertifizierten DTB-Kursleiterin Annette Meyer das ganzheitliche Übungssystem Yoga kennenzulernen. Annette führte die Teilnehmerinnen anschaulich in das Thema Yoga ein und trainierte Übungen, die den gesamten Körper dehnten und kräftigten, das Gleichgewicht schulten und für wohltuende Lockerung der Muskeln sorgten. Die Landfrauen erlebten, wie sich im Laufe der Übungsstunde die gesamte Bewegungsfähigkeit aufgrund der unterschiedlichen Übungsvarianten verbesserte. Selbstverständlich studierten die Landfrauen unter Annettes Anleitung auch den allseits bekannten Sonnengruß ein. Detailliert lernten die interessierten Teilnehmerinnen die verschiedenen Phasen einer Yoga-Stunde mit Atemübungen, Tiefenentspannung und Meditation kennen und erhielten kompetent Einblick in die beruhigende und ausgleichende Wirkung der Trendsportart „YOGA“. Vielen Dank Annette für die professionelle Einführung!