



<https://biz.li/353u>

SSV THÖNSE BIETET YOGA- SCHNUPPERSTUNDE AN

Veröffentlicht am 09.07.2021 um 19:20 von Redaktion Burgwedel-Aktuell

Der SSV Thönse plant, Yoga neu in das Sportangebot aufzunehmen. Zum Start findet dazu eine Schnupperstunde am Dienstag, 20. Juli 2021, um 20 Uhr in der Sporthalle Thönse statt. Yoga ist ein ganzheitlicher Übungsweg, der über die Arbeit mit dem Körper, dem Atem und dem Geist zu mehr Wohlbefinden führen kann. "Das Tolle daran ist, dass jede und jeder Yoga üben kann, denn die Asanas (Körperhaltungen) können individuell angepasst werden. Es ist also egal, ob du jung oder alt bist, klein oder groß, sportlich oder nicht. Lasst es uns gemeinsam ausprobieren", so Ann-Katrin Jaeger vom SSV Thönse. Interessierte können einfach vorbeikommen und mitmachen. Sollten sich genügend Yoga-Begeisterte finden, werden die Übungsstunden danach regelmäßig dienstags, 20 Uhr, angeboten. Nähere Informationen sind bei Ann-Katrin Jaeger, Telefon 0176/62542199, erhältlich. Weitere Informationen zum SSV Thönse unter www.ssv-thoense.de.