

Mit Yoga zu innerer Kraft und Balance

Volmarstein. Einen neuen Yoga-Kursus können Interessierte jetzt beim Turnverein Volmarstein besuchen. Es erwartet sie ein ganzheitliches Yoga-Basis-Programm zur Entfaltung der inneren Kraft für Lebensfreude, Balance und Stabilität. Das Yoga-Übungssystem umfasst Körperstellungen, Atemübungen und Entspannungstechniken. Die Teilnehmer treffen sich ab 1. März jeweils dienstags von 18.30 bis 20 Uhr in der Begegnungsstätte Karl-Siepmann-Straße, Grundsöttel. Info und Anmeldung bei Brigitte Ufer: ☎ 0 23 35/68 14 73.