



<https://blz.li/3q6o>

VEREIN "GEWINNEN IN GESUNDHEIT" STARTET NEUE KURSE

Veröffentlicht am 01.04.2014 um 12:00 von Redaktion LeineBlitz

Eine regelmäßige Yogapraxis führt zu mehr Ausgeglichenheit und Belastbarkeit. Durch Körperhaltungen verbunden mit dem Atem kann der Geist zur Ruhe kommen, die eigene Wahrnehmung wird geschult und Körperfunktionen werden harmonisiert. Atemtechniken und kleine Meditationen führen zur tiefen Entspannung. Ein zehn-wöchiger Kursus beginnt am Mittwoch, 23. April, von 18 bis 19.15 Uhr. Der Pilates-Kursus ist ideal, für Balance und inneres Gleichgewicht. Der Kursus beginnt am Donnerstag 24. April, von 18 bis 19 Uhr und von 19 bis 20 Uhr im Leinetal-Seniorenpflegeheim, Rethener Kirchweg 10 in Grasdorf. Die Anmeldungen und weitere Auskünfte sind in der Geschäftsstelle des ausrichtenden Vereins Gewinnen in Gesundheit unter Telefon (05 11) 84 89 55 52 möglich beziehungsweise erhältlich.



Julien Christ / pixelio.de