

Fortbildung für Turner

Heide (rd) Einfach mal durchatmen – das ist gerade in den Zeiten von Corona nicht immer leicht, jedoch standen die Ruhe und Entspannung unter der Überschrift „Atemyoga und Meditation“ im Fokus der zweiten Fortbildung des Kreisturnverbandes Dithmarschen.

„Auch mit Abstand und Hygieneregeln schaffte Referentin Bärbel Brouwers es sehr schnell, eine wohltuende Atmosphäre beim MTV Heide herzustellen“, berichtete Martina von Buch vom Kreisturnverband. „Atemgesteuertes Yoga ist ein sehr gesundheitsorientiertes Yoga mit besonderem Fokus auf Atemtechnik während der Übungen. Es baut durch die bewusste Atmung Stress ab, fördert das Immunsystem und bringt Körper und Geist in Balance. Bärbel Brouwers leitete die Übungen so an, dass sie sich für jedes Alter und jeden Fitnesslevel eigneten.“

In der dritten Fortbildung stehen am 8. November der Rücken und das richtige Warmmachen im Vordergrund. Weitere Information dazu gibt es unter ktv-dithmarschen.de im weltweiten Netz oder unter 04834/936659.

