

Die Kunst des Atmens

HEIDE Kreisturnverband mit Workshop zufrieden

In den Räumen des MTV Heide setzte der Kreisturnverband Dithmarschen seine Fortbildungsreihe fort. Referentin Bärbel Brouwers begleitete die Teilnehmerinnen durch einen ganz besonderen Yoga-Workshop. Der Fokus lag auf der Atmung und mentalen Entspannung. Die ausgebildete Yoga- und

Yoga-Personal-Trainerin richtet ihre (Atem-) Übungen auf die persönliche innere Balance aus.

„Yoga ist nicht nur ein Körpertraining, sondern auch eine bewusste Lebensweise“, sagte Martina von Buch, die für den Kreisturnverband die Workshops organisiert. „Dieses Gefühl übertrug sich auch auf die Teilnehmerinnen.“ Von Buch freut sich schon auf den nächsten Workshop. „Am 3. März geht es mit der Physiotherapeutin Nicole Stahmer auch sehr ganzheitlich orientiert weiter. Mit ihrem Programm Aktiv und Fit mit Gesundheitssport wird sie viele Impulse für den Kursbereich ansprechen.“ Außerdem sitzt von Buch schon an der nächsten Planung, wie sie sagt. „Die Fortbildungsreihe 2024/2025 wird im Herbst starten.“ Informationen dazu gibt es unter 04834/936659.



Yoga stand im Mittelpunkt des Workshops beim MTV Heide. Foto: von Buch