

## Jahresbericht YOGA am Abend 2023

Seit dem 5.10.23 leite ich neu eine Yoga-Gruppe am Donnerstag in der Zeit von 17.00 bis 18.00 Uhr. Die Gruppe besteht bisher aus etwa 12 Teilnehmerinnen, ab und zu kommt auch ein Herr dazu.

Es werden Übungen im Stehen, Sitzen und Liegen in Ruhe und mit bewusster Atmung ausgeführt, wobei gesundheitliche Probleme wie z.B. Schulterverspannungen, Schmerzen in der Muskulatur usw. berücksichtigt und gelöst werden können.

Die Stunde schließt mit einer Tiefenentspannung und auch geführter Meditation ab.

Yoga dient somit dem körperlichen und geistigen Wohlbefinden, besonders für gestresste Berufstätige.

Helga Neander