

#BERLIN 07. August 2024

„Der Drache wackelt mit dem Schwanz“ - Workshop der Frauen Berlin

Die EVG-Frauen Berlin haben Ende Juli zum Workshop „EVG | Qigong & Yoga eingeladen“, um mit praktischen Übungen dem stressigen Arbeits-/Alltag zu entfliehen.



Eingestimmt wurde die Runde mit dem Lied „Männer“, das von unserer Kollegin Sunny Müller auf „Frauen“ umgetextet und gesungen wurde. Die Kolleginnen waren begeistert und der große Beifall konnte als Aufwärmübung genutzt werden. Nach den aktuellen Themen und Terminen der EVG begann der praktische Teil des Workshops.

Geduldig erläuterte unsere Trainerin Kirsten alle Übungen, die zum Teil sehr lustige Namen haben, wie zum Beispiel „Der Drache wackelt mit dem Schwanz“. Trotz der hohen sommerlichen Temperaturen wurden alle Muskeln bewegt und in Schwung gebracht, sodass die Kolleginnen nach fast 90 Minuten mit neuer Energie den Heimweg antraten. Wir freuen uns darauf, euch im Herbst wieder einen ähnlichen Workshop anbieten zu können.