

#WEST #FAMILIE UND FRAUEN 19. Dezember 2022

OFL Minden - „Warum Yoga?“

Neun Kolleginnen der EVG-Ortsfrauenleitung Minden haben sich die Zeit für einen 90-minütigen Yogakurs mit der Yogalehrerin Maren Kemme genommen.



Yoga, das wurde bei der Veranstaltung klar, ist keine Modeerscheinung, sondern eine über 2.000 Jahre alte Tradition aus Indien. Dort wurde dieser Weg zu mehr Gesundheit, Kraft, Ruhe und Ausgeglichenheit entdeckt und wird seit jeher praktiziert. Und zwar unabhängig vom Alter oder den körperlichen Fähigkeiten.

Durch Yoga soll ein zunehmendes körperliches Wohlbefinden erreicht werden, das sich positiv auf das Nervensystem, die Atmung, die inneren Organe, das ganze Hormonsystem und somit schließlich auf die Psyche auswirken soll. Alle Teilnehmerinnen waren sich nach dem Kurs einig: Der Yoga-Einführungskurs fand in einer entspannten Atmosphäre statt. Die Yogastunde wurde absolut nicht als anstrengend empfunden.

Im Anschluss gab es die Möglichkeit, sich in einer entspannten Atmosphäre bei einer Tasse Tee auszutauschen und Fragen zu stellen. Danach waren alle zusammen essen und haben das Thema „Gesundheitskurse“ vom Fonds für soziale Sicherung besprochen.