

SoVD Ortsverband Eicklingen

Infonachmittag über Yoga auf dem Stuhl

An unserem letzten Infonachmittag konnten wir die Yogalehrerin Birgit Deichmüller bei uns begrüßen. Sie gab uns viele Tipps und Informationen wie man auch im Alter Yoga erlernen und ausüben kann. Im Kundalini-Yoga gibt es z. B. eine Variante 50plus. Da diese Übungen überwiegend auf dem Stuhl ausgeübt werden, eignen sie sich auch für ältere oder nicht mehr so bewegliche Menschen. An Hand von kleinen Übungen die Alle mitmachen konnten, bekamen wir einen Einblick in diese Yoga-Variante. Wir bedanken uns bei Birgit für diesen interessanten Nachmittag.



Nächster Infonachmittag im Februar 2018

Am Dienstag den 13. Februar 2018 findet unser nächster Infonachmittag statt. Anschließend gemütliches Beisammensein und unser Gedächtnistraining. Treffpunkt ist wie immer um 15.00Uhr im Sportheim am Bannkamp. Über eine rege Beteiligung würden wir uns sehr freuen. Gäste sind herzlich willkommen.

Vorankündigung:

Am **Dienstag den 13. März 2018, diesmal um 16.00Uhr** findet unsere Mitgliederversammlung mit Wahlen statt. Auch hier würden wir uns über eine rege Beteiligung sehr freuen.

Der Vorstand