

— Förderverein

Yoga-Schnuppern im Freibad geplant

Warendorf (gl). Der Förderverein Bürgerbad bietet Yoga-Schnuppern im Freibad an. Im Yoga werden durch bestimmte Körperübungen Atemtechniken sowie Konzentration, Entspannung Körperbewusstsein und Wahrnehmung geschult. Durch

regelmäßige Praxis sollen sich Wohlbefinden und die allgemeine Gesundheit verbessern. Der Förderverein Bürgerbad macht bei guten Witterungsbedingungen am 15. Juli, am 22. Juli und am 5. August allen Interessierten jeweils ab 9 Uhr Schnupperange-

bote. Angeleitet werden die Teilnehmer durch die Yoga-Lehrerin Petra Jakisch.

Das Angebot ist für die Inhaber einer gültigen Eintrittskarte kostenlos. Als Unterlage ist eine Yoga-Matte oder ein Badehandtuch mitzubringen.