

## **2- Mal Yoga-Schnuppern im Bürgerbad-Emsinsel**

*Ein Angebot des Fördervereins Bürgerbad*

Nachdem aufgrund der Corona-Pandemie viele Veranstaltungen auch im Bürgerbad - Emsinsel nicht stattfinden konnten, bietet der Förderverein Bürgerbad zwei Termine innerhalb seines Angebotes „Yoga – Schnuppern“ an. Bei guten Witterungsbedingungen wird die ausgebildete Yoga-Lehrerin Petra Jakisch jeweils Sonntags am 23.08 und 30.08. um 09.30 Uhr die Yoga-Übungen anleiten. Auch Anfänger sind ausdrücklich willkommen.

Im Yoga werden durch bestimmte Körperübungen, Atemtechniken sowie Konzentrationshaltungen und Entspannung Körperbewusstsein und Wahrnehmung geschult. Durch regelmäßige Praxis lassen sich Wohlbefinden und die allgemeine Gesundheit verbessern. Das Angebot ist für die Inhaber einer gültigen Eintrittskarte kostenlos. Eine Online-Registrierung ist, wie für den übrigen Badebetrieb, erforderlich. Die allgemeinen Abstands- und Hygieneregeln sind selbstverständlich einzuhalten. Als Unterlage ist eine Yoga-Matte oder ein Badehandtuch mitzubringen. Der Förderverein wünscht allen Teilnehmern viel Freude beim Üben.

Sollte die Veranstaltung aus Witterungsgründen nicht stattfinden, erfolgt eine Kommunikation über die Web-Side des Fördervereins Bürgerbad: <https://www.buergerbad-warendorf.de/>.