

Von Phillipe Anscin

Yoga bis ans Limit

Entspannt durch die Projektwoche geht der Yoga Workshop unter der Leitung von Luise Kurzweil, Sylvia Nagy und Luise Zintl. Mit den verschiedensten Übungen wie den Sonnengruß, zeigen sie, dass Yoga keineswegs zu unterschätzen ist. Um 9 fängt der Kurs mit einem gesunden Frühstück an und endet 12:30 Uhr. In der verfügbaren Zeit machen sie außer klassischem Yoga, Entspannungs-, aber auch Kräftigungsübungen, Massage und Aerobic.

