

Jahresbericht 2025 von Helga Neander

Yoga am Donnerstag Abends 17 bis 18 Uhr

Von Januar bis Ende September 2025 wurden von mir 20 Yogastunden abgehalten, die Teilnehmerzahl belief sich auf 10 - 16 Damen verschiedener Altersgruppen.

Yoga dient der Gesunderhaltung des Körpers, stärkt die Muskulatur, beugt Haltungsschäden und Arthrose vor. Auf körperliche Einschränkungen oder momentane Beschwerden wird eingegangen und die Übungen entsprechend abgewandelt. Es wird im Stehen sowie im Sitzen geübt und nach den Übungen bei geführten Meditationen entspannt.

Helga Neander

17.5.2026