

Örtliche Zeitungen

Dammstücken 39
24558 Henstedt-Ulzburg
Tel. 04193 / 96 91 91
Fax 04193 / 96 91 92
info@drk-hu.de
www.drk-hu.de

Mirko Brix
Vorsitzender

Tel. 04193 / 89 24 84
Fax 04193 / 89 24 85
mirko.brix@drk-hu.de

VR-Bank in Holstein e.G.
Henstedt-Ulzburg
GENODEF1PIN
DE10221914050065538500

Pressemitteilung

DRK Henstedt-Ulzburg bietet Yoga Walking im Bürgerpark Henstedt - Ulzburg

Nachdem auch im DRK Ortsverein Henstedt-Ulzburg alle Angebote seit fast einem Jahr eingestellt werden mussten, soll der Betrieb nun langsam wieder anlaufen. „Zunächst können wir unsere Sport- und Entspannungsangebote nur im Freien anbieten. Wir sind vorsichtig, wollen aber unseren Teilnehmerinnen und Teilnehmern wieder zu mehr Bewegung verhelfen.“, so der Vorsitzende Mirko Brix.

In Absprache zwischen den Trainern und Teilnehmern finden somit die „Fit ab 50“ Kurse wieder im Freien statt, soweit es das Wetter zulässt. Bei den Yoga-Angeboten gibt es zusätzlich folgende Optionen. „Jeden Freitag um 10.00 Uhr bieten wir jetzt Yoga Walking im Bürgerpark Henstedt - Ulzburg an“, erzählt Claudia Rusch. Sie ist ausgebildete BDY/EYU Yogalehrerin. „Die Kombination aus Yoga, Meditation und Walken ist eine Wohltat für Körper und Seele. Sie macht den Kopf frei, verbessert die Ausdauer, stärkt das Immunsystem“, so Rusch weiter.

Eine Kurseinheit dauert etwa 60 Minuten. Treffen ist immer auf dem Parkplatz vor der Kulturkate. Zunächst erfolgt ein Aufwärmen mit leichten Yoga- und Atemübungen, danach beginnt das Walken, bei dem jeder sein individuelles Tempo einhält. Währenddessen werden durch bestimmte Fingerübungen Akupunkturpunkte stimuliert und besondere Silben (Mantren) innerlich wiederholt, die die Konzentration stärken.

Das Ziel ist es, die Energie-Reserven im Körper zu mobilisieren, die Sinne zu schärfen, Stress abzubauen oder einfach düstere Stimmung aufzuhellen. Es sind keine Vorerfahrungen nötig, jeder kann mitmachen.

Die Einhaltung der Corona-Auflagen wird gewährleistet, durch Begrenzung und Anmeldung der Teilnehmer*innen.

Kosten: 10.- Euro pro Termin, 5-er Karte 45.- Euro. Weitere Informationen: 01578-7289425 oder 04191-956233