

Yoga-Jahresbericht 2019 (Sparte Aerobic)

Die Yogastunde findet immer am Donnerstag von 18.30 bis

-ca. 20.00 Uhr (wenn im Anschluss die Jumping-Mädels gekommen sind) oder

-ca. 20.30 Uhr (wenn keine Jumping-Mädels gekommen sind)

statt.

Die Teilnehmerzahl variiert von 10 bis 18 Teilnehmer im Alter von 15 Jahren bis 65 Jahren. Die Frauenquote überwiegt nach wie vor. Langsam nähert sich der Yogagruppe auch das männliche Geschlecht.

Die jährlichen Schulferien werden auch in der Yogagruppe berücksichtigt. In der letzten Woche vor den Sommerferien haben wir wie jedes Jahr unsere Abschlussyoga-Stunde (ist immer eine Überraschung für die Teilnehmer) gehalten. Dieses Jahr habe ich am 23. Juli 2019 im Jurte-Zelt (Richtung Schwanenwiese) in Waldsassen den Abschluss gefeiert. Erst eine kleine Meditation und dann noch ein Vortrag von der Dagmar Selch (Heilpraktikerin für Psychotherapie) über die Leber des Menschen (heile deine Leber) und im Anschluss spendierte ich noch einen Prosecco (mit Schuss) für die Leber.

Nach den Sommerferien fand in der ersten Woche am Donnerstag wieder unsere gewohnte Yogastunde statt.

Vielen Dank und Namaste

Bettina Gebhard