

15.11.2018

Frauen im Bezirk

Fit mit Yoga

Am 08.11.2018 trafen sich 14 Frauen aus dem BFA und aus Betrieben zum Yoga und zu einem Vortrag über Basenfasten im Bezirk Dresden-Chemnitz.



Erste Übungen im Yoga...

Frau Antje Hengst informierte über die verschiedensten Varianten des Basenfastens. Bei Tee und Obstsalat kam es zu einem interessanten Erfahrungsaustausch. Anschließend führte uns Anke Martin-Heede in den Yoga-Sport ein und wir stellten fest, dass das sehr anstrengend ist aber unserem Körper auch sehr gut getan hat. Rundum waren es 2 tolle Stunden und alle Frauen traten sehr zufrieden den Heimweg an.

