

## **Yoga im TV Jahn Sinn**

Seit vielen Jahren leitet Barbara Freischlad jeden Donnerstag von 19:45 bis 21:15 Uhr die Sinner Yoga Gruppe.

Yoga ist eine alte Weisheitslehre für den modernen Menschen.

Die Bewegungen bestehen aus anregenden, beruhigenden, regenerierenden und stabilisierenden Übungen

In der vergangenen Woche waren keine Asanas und Dehnungsübungen angesagt, sondern gemütliches Beisammensein bei einem gemeinsamen Essen. Die 15 Frauenstarke Gruppe sagte bei dieser Gelegenheit auch ein herzliches Dankeschön an die langjährige Übungsleiterin Barbara Freischlad, sowie an die Vertreterinnen Petra Hermann-Weck und Judith Kirsten. Die Gruppe belohnte das Trio mit Blumen und selbstgemachten Plätzchen.

Weiter geht es im neuen Jahr am 10 Januar 2019 um 19:45 Uhr in der Jahn Halle. Wer Lust auf ein Probetraining hat und dem Weihnachtsspeck den Kampf ansagen will ist herzlich willkommen.