

Angebot für die Generation 50 plus in der Sielturnhalle



Vor Kurzem fand das Agil-Sportangebot „Resilienz-Yoga“ für Ältere vom Kreis-sportbund Aurich in der Sielturnhalle in Norden statt. Grete Kruse, stellver-

tretende Vorsitzende des KSB, hatte zu diesem Angebot die Generation 50 plus eingeladen. Resilienz bedeutet die Fähigkeit des Organismus, besser mit Stress

und Herausforderungen umzugehen. Interessiert folgten die Teilnehmerinnen den Erklärungen und Ausführungen der erfahrenen Yoga-Trainerin Heike Hin-

richs. Yoga-Übungen (Asanas), Atemübungen (Pranayama) sowie Meditationsübungen fördern die Resilienz und führen so zu einem optimistischen Leben.