

KSB-Angebot Detox-Yoga in Norden



Das letzte Agil-Angebot für 2022, Detox-Yoga, des Kreissportbundes Aurich fand in der Sielturnhalle in Norden statt. Grete Kruse, stellvertretende Vorsitzende des KSB, hatte die Generation

50+ dazu eingeladen. Detox-Yoga befreit den Körper durch Atem- und Dehnübungen sowie durch gezielte Stressreduktion von schädlichen Toxinen. Bestimmte Asanas aktivieren den Stoff-

wechsel und bringen die Entgiftung in Gang. Die Yogalehrerin Heike Hinrichs brachte den Teilnehmerinnen die Übungen Schritt für Schritt in einem entspannten Tempo näher.