



Yoga am Moselufer - Entspannung und Freizeitspaß für Dieblich

Die Dieblicher Ortsgemeinde begrüßt die immer weiter wachsende Nutzung des Moselvorgeländes als Freizeit- und Erholungsgebiet. Um diese positive Entwicklung weiter zu unterstützen, bieten wir für alle Dieblicher und Dieblicherinnen zum zweiten Mal „Yoga zum Tagesausklang“ mit der erfahrenen Yogalehrerin Simone Weckbecker an.

Yoga ist eine wunderbare Möglichkeit, Körper und Geist in Einklang zu bringen und gleichzeitig zur Entspannung beizutragen. Das Moselvorgelände bietet dabei die ideale Kulisse für ein einzigartiges Yoga-Erlebnis und ist eine willkommene Möglichkeit, den Alltag hinter sich zu lassen und in einer harmonischen Atmosphäre neue Energie zu tanken.

Die Säulen des Yogas sind die Asanas (Übungen), die Atemübungen und die Entspannung. In unserer Stunde wird es recht dynamisch zugehen. Fließende Bewegungen sind Kern der Stunde, welche so aufgebaut sein wird, dass es für Anfänger eine leicht umzusetzende und für Fortgeschrittene eine fordernde Variante geben wird. Nach den Übungen, die Schulter, Arme, Rumpf und Beine stärken und für mehr Beweglichkeit sorgen, endet die Stunde mit einer ausführlichen Entspannung.

Die Yoga-Stunde findet am 06.08.2024 um 19:00 Uhr statt. Treffpunkt ist das Moselvorgelände. Jeder Teilnehmer zahlt für die 60-minütige Yogasession einen Beitrag von 10,- EUR. Dieser Betrag dient dazu, die Kosten für die Durchführung der Veranstaltung zu decken.

Ob Anfänger oder erfahrener Yoga-Enthusiast, alle sind herzlich willkommen, an der Yoga-Stunde teilzunehmen.

Die Ortsgemeinde Dieblich freut sich, die Bewohner und Bewohnerinnen bei ihrer Freizeitgestaltung zu unterstützen. Kommen Sie vorbei und lassen Sie den Tag mit einer entspannten Yoga-Einheit am Moselufer ausklingen.

Christoph Jung
Ortsbürgermeister