



*TuS Sillenstede von 1865 e.V.*

### **Jahresbericht 2024 - Yoga**

Jeden Dienstag findet von 17.15 h bis 18.45 h Faszien-Yoga statt.

Wir sind momentan 14 Frauen im Alter von 18 bis 82 Jahren.

In den Ferienzeiten versuchten wir am Ball zu bleiben. Letztes Jahr waren wir in den Sommerferien sogar auf dem Sportplatz Sillenstede bei schönstem Wetter im Schatten der Bäume.

Durch federn, schwingen und dehnen vertiefen und unterstützen wir die klassische Asana-Praxis. Ein kleiner Faszienball unterstützt an einigen verspannten Punkten am Körper. Faszienyoga wirkt kräftigend, lösend und belebend. Gewebeflüssigkeiten, Fette und Schlacken werden abgebaut und es entsteht somit eine gute Verletzungsprophylaxe.

Kristina Beck