

Stadt Warstein
Der Bürgermeister



Dieplohstraße 1, 59581 Warstein
Telefon: 02902 / 81-226
Telefax: 02902 / 81-6226
E-Mail: s.lettmann@warstein.de
Internet: <http://www.warstein.de>
Datum: 14.09.2023

PRESSE-INFO

Yoga und Pilates mit der Kraft des Waldes

Angebot des Forstes und der Stadt Warstein und Yogastudio zu den deutschen Waldtagen

Warstein, 14. September 2023. Die Stadt Warstein lädt gemeinsam mit dem „Resilienz und Prana Yogastudio“ zu den deutschen Waldtagen vom 15. bis 17. September ein. Zum Thema „Gesunder Mensch. Gesunde Menschen“ gibt es drei Veranstaltungen, bei denen Yoga und Pilates im Wald als Outdoor-Kurse stattfinden.

„Unser Team liebt den Wald, und wir können uns nichts Schöneres vorstellen, als dort einen Kurs anzubieten. Dabei verbinden wir Yoga und Pilates miteinander und spüren die Kraft des Waldes um uns herum“, erläutern Yvonne Bigge, Inhaberin des Yogastudios in Belecke, und Pilates Trainerin Yvonne Döben. Lena Arens, Leiterin des Sachgebiets Forst, ergänzt: „Unsere regionalen Wälder leisten einen wissenschaftlich erwiesenen Beitrag zur Gesundheit der Menschen. Waldaufenthalte wirken sich positiv auf die körperliche, soziale und geistige Gesundheit von uns allen aus. Dies wollen wir durch die Möglichkeit von Entspannung durch Yoga und Pilates vertiefen und somit die Erholungsfunktion des Waldes für die Bürgerschaft noch intensiver möglich machen.“ Die Veranstalterinnen hoffen auf gutes Wetter. Es sind noch ein paar Plätze frei, auch Kurzentschlossene können noch teilnehmen.

Die Termine:

15. September 16 bis 17:30 Uhr

16. September 9 bis 10:30 Uhr

17. September 10:30 bis 12 Uhr

Anmeldung und weitere Infos unter: <https://www.eversports.de/e/course/oybQYlh>

Presse-Rückfragen bitte an:

Sylvia Lettmann

Kommunikation
Telefon: 02902/81-226
E-Mail: s.Lettmann@warstein.de