

SPORT

Gut besuchter KSB-Lehrgang in der Norder Sielturnhalle



Beim AGIL-Angebot des Kreissportbundes Aurich ging es um das Thema „Yoga – für einen besseren Schlaf“. Den Lehrgang in der Sielturnhalle in Norden organisierte die stellvertretende KSB-Vorsitzende Grete Kruse. Wegen der großen Nachfrage gab es zwei Kurse. Schlaflosigkeit, nicht zur Ruhe kommen, die Gedanken kreisen – für viele ist das ein häufiges Problem beim Einschlafen. Die Yoga-Trainerin Heike Hinrichs praktizierte in diesem Kurs Yoga-Übungen und kleine Meditationen, um eine erholsame Nacht zu finden.