

# PRESSEINFORMATION

---



Haltern am See, 20. April 2021

## An die örtlichen Redaktionen

Liebe Kolleginnen und Kollegen,  
wir bitten Sie, folgenden Text zu veröffentlichen:

## Power-Yoga für Fortgeschrittene

Die Nachfrage nach unterschiedlichen Yoga-Kursen ist weiterhin groß im Gesundheitsbereich und das Ende des Lockdowns ist leider nicht absehbar. Daher bietet dieser VHS-Kurs für Fortgeschrittene Hatha Yoga-Übungen, die besonders auf die Kräftigung der Rücken- und Bauchmuskulatur ausgelegt sind. Bestimmte Asanas und Flow-Sequenzen trainieren dabei ebenso sehr effektiv das Gleichgewicht, verbessern die Flexibilität und können muskuläre Spannungen lösen.

Der VHS-Kurs findet online über Zoom statt und beginnt am Mittwoch, den 28. April unter Anleitung von Olga Pelster jeweils von 17:30 bis 19:00 Uhr. Danach finden die Kurse immer mittwochs an zehn Terminen bis zum 30 Juni statt. Eine Anmeldung ist bis zum 26. April erforderlich, da nur begrenzt Plätze zur Verfügung stehen! Weitere Informationen zu diesem VHS-Kurs mit der Nummer 31851 und Anmeldung unter [www.vhs-duelmen.de](http://www.vhs-duelmen.de).