**Muggendorf - Yoga im Dorf**

Fit und gesund durch den Sommer mit Himalaya Yoga - eine Kooperation der Gemeinde Muggendorf mit Yogalehrerin und Heilmasseurin Helga Wegerer

(Muggendorf, 14. Juli 2019) Jeden Dienstag am Abend treffen sich die Muggendorfer und Muggendorferinnen zum 5-Elemente-Yoga mitten auf der Dorfwiese. Diese besondere Art des Yogas kommt aus dem Himalaya. Aufgrund dort vorherrschender niedriger Temperaturen wird diese Form des Yogas ohne Matte im Stehen praktiziert. Es handelt sich um fließende Bewegungen, wobei die Atmung die Bewegung führt. Diese tiefe Atmung wirkt für den Körper entgiftend. Die Lymphe werden aktiviert, die Gelenke durchbewegt und dadurch gut versorgt und damit auch die Muskeln gekräftigt.

„Es ist fabelhaft, dass diese Initiative so positiv von der Bevölkerung angenommen wird. Helga Wegerer ist eine engagierte und sympathische Kursleiterin und begeistert junge wie ältere Menschen. Die Teilnehmerzahlen haben meine Erwartungen übertroffen und wir hoffen auf viele weitere Yogaabende mitten in unserem schönen Ort,“ freut sich Uwe Mitter, Bürgermeister von Muggendorf.

Die Teilnahme ist frei. Die Kosten werden je zur Hälfte von der Gemeinde Muggendorf und der Heilmasseurin Helga Wegerer übernommen.

