Sehnde (uk). Zu einer genussreichen und interessanten Frühstücksrunde des Arbeitskreises „Frauen für Sehnde“ lädt der Civitan Club Sehnde ein. Am Samstag, 16. März vom 9.30 bis etwa 11.30 Uhr ist der Frühstückstisch in der Begegnungsstätte der Stadt Sehnde, Peiner Str. 13 in Sehnde für alle Frauen aus Sehnde und Umgebung gedeckt. Doch nicht nur ein leckeres Frühstück erwartet die Teilnehmer, sondern ein interessanter Vortrag: „Stressbewältigung durch achtsame Yogahaltungen – Theorie und Praxis“ von Hatha-Yoga-Lehrerin und Entspannungstrainerin Ulrike Grünewald. Die Kosten betragen 7,50 €. Für Kinderbetreuung wird bei Bedarf gesorgt (bitte umgehend anmelden). Ulrike Grünewald macht die Frauen mit den „Fünf Prinzipien des achtsamen Übens“ vertraut. Mit sanften Yogahaltungen auf dem Stuhl wird die Praxis kennengelernt und mit dem „Bodyscan“ eine Reise durch den Körper. Yoga trägt wesentlich zum Wohlbefinden und zur Gesundheit bei.

Anmeldungen für das Frauenfrühstück nimmt ab sofort Jennifer Glandorf, Gleichstellungsbeauftragte der Stadt Sehnde, Telefon (05138) 707 224, oder Renate Grethe, Civitan Club Sehnde (05138) 8407, entgegen.