

Gut für Körper, Geist und Seele

BKK Werra-Meißner lädt zum After-Work-Yoga ein – Immer dienstags im Botanischen Garten

Eschwege – Gerade im Sport heißt es oftmals: „Aller Anfang ist schwer“. Beim Yoga ist das nicht so, Yoga tut vom ersten Atemzug an gut. „Aus diesem Grund haben wir uns entschlossen, für unsere Versicherten ein Tor aufzustoßen, hinter dem sowohl geistige als auch körperliche Übungen warten, die Kraft, Flexibilität und Gleichgewicht trainieren“, erklären die Marketing-Beauftragten der BKK Werra-Meißner, Carolin Triller und Nils Tröger.

Die BKK verfolgt damit prophylaktische Maßnahmen zur Erhaltung der Gesundheit und lädt im August jeweils dienstags zum „After-Work-Yoga“ in den Botanischen Garten nach Eschwege ein. „Es ist uns gelungen, die erfahrene Yogalehrerin Melanie Roloff von Yoga und Klang in Eschwege für die vier Abende zu gewinnen“, sagt Carolin Triller. Und Nils Tröger ergänzt: „Wir wollen dem Alltagsstress entgegenwirken, den jeder Mensch



After-Work-Yoga bei der BKK: Carolin Triller und Nils Tröger von der Marketing-Abteilung stellen das Programm vor.

FOTO: HARALD TRILLER

mit sich herumschleppt, und helfen, die innere Balance zu finden.“

Die Interessierten sind zu den vier Yogaeinheiten am 6., 13., 20. und 27. August eingeladen, Beginn ist immer um 18.30 Uhr. „Auch wenn wir damit die Bindung zu unse-

ren Kunden suchen wollen, so bleibt der Kurs auch für Versicherte von anderen Gesundheitskassen kostenfrei“, erklärt Carolin Triller.

Nötig ist nur eine Matte, auch ein Handtuch würde ausreichen. „Anmeldungen sind nicht erforderlich, wir

wollen den Kurs so anonym wie möglich gestalten und für alle Altersklassen einfach zugänglich machen“, sagt Nils Tröger.

Die Wurzeln des Yoga liegen in Indien. In den westlichen Ländern stehen vor allem die Körperübungen im

Vordergrund. Zum Yoga gehören auch Tiefenentspannung, Atemübungen und Meditation. Das Ziel ist es, Körper, Geist, Seele und Atem in Einklang zu bringen, um dadurch mehr innere Gelassenheit zu erreichen.

Während des Workshops versorgt die BKK Werra-Meißner die Teilnehmer mit Eis-tee, der selbst produziert wird. „Und wir haben noch einen Anreiz zu bieten: Die ersten 20 Teilnehmer bekommen von uns eine hochwertige Yoga-Matte geschenkt“, rühren die beiden BKK-Marketing-Verantwortlichen die Werbetrommel. Die Kurse finden natürlich nur bei gutem Wetter statt; sollten die Bedingungen schlecht sein, wird die kurzfristige Absage über Facebook mitgeteilt.

Bislang hat die BKK regelmäßig Flashmobs im Eschweiger Schlosspark ausgerichtet, jetzt folgt die Gesundheitskasse der philosophischen Lehre Yoga, die momentan in aller Munde ist.

ht