



Mixgetränke und Mitmachaktionen: Zum Kinderyoga-Gesundheitstag gab es verschiedene Aktionen im Altenessener Samyama-Zentrum. Foto: privat

Kinderyoga-Gesundheitstag

Spendenaktionen im Altenessener Samyama-Zentrum

Am Freitag, 24. April, gab es einen Tag mit viel Sonne und Karibik-Flair in Altenessen-Süd. Im Samyama-Zentrum für Yoga und Ayurveda, Altenessener Straße 130, konnten Kinder zum Kinderyoga-Gesundheitstag unter Anleitung Smoothies in bunten Farben mixen und genießen.

Den Smoothie-Stand hat die Firma Omniblend mit Mitarbeiterin Ines Bergford unterstützt. Es gab den

Smoothie „Pikachu“ in gelb mit Ananas, Mango und Bananen, „Pink Panther“ in pink (mit Beeren), sowie „Popeye“ in grün (mit Avocados, Limetten und sogar Spinat).

Die Kinder haben darüber hinaus am Kreativstand Schürzen passend zum Thema bemalt und konnten diese nachher gegen eine Spende für die Aktion „Lichtblicke“ für Kinder in Not in NRW mit nach Hause

nehmen. Für die Smoothies, sowie Kaffee und Kuchen konnten auch Spenden abgegeben werden. Die Spendenaktion läuft noch die gesamte Woche, denn nach den Yogakursen gibt es für alle Kursteilnehmer Smoothies.

Zudem gab es Yoga-Sequenzen zum Mitmachen unter Anleitung der Iyengar-Yoga-Lehrer und Pädagogen Peter Gärtner und Silke Sturmberg.