

Aktionstag der Senioren/Innen des BLSV 20.07.2019 in der Waldwunderwelt in Bad Griesbach

Bad Griesbach - Nach dem überaus großem Anklang des letztjährigen Aktionstages, fand auch 2019 wieder ein Aktionstag des BLSV Sportkreis Passau am 20.07.2019 mit der Seniorenbeauftragten des BLSV, Diana Schafhauser, in Bad Griesbach statt, mit dem Thema:

"Fit durch Bewegung und Entspannung- Gesundheit für Körper und Geist."

Es fanden sich viele sportbegeisterte Senioren/Innen zu diesem Event ein, das von der Entspannungstherapeutin Diana Schafhauser geleitet wurde. Mit großer Spannung erwartete man, was dieser Tag bringen wird. Die Erwartungen wurden bei weitem übertroffen. Neben dem Waldbaden, der Wanderung durch den Wald, gab es auch viel Wissenswertes über den Wald zu erfahren. Zudem nahmen die Senioren/Innen die unterschiedlichsten Angebote, wie Meditationen, Achtsamkeits- und Entspannungsübungen sowie energetische Übungen gerne wahr. Der eindrucksvolle Tag klang mit einem geselligen Beisammensein in fröhlicher Runde aus.



Der Aktionstag wurde von allen Teilnehmer/Innen sehr positiv bewertet. Mit großer Freude sehen die Senioren/Innen dem nächsten Aktionstag entgegen.

