



DRK_BEGEGNUNGSZENTRUM_HOEVE



Deutsches
Rotes
Kreuz

Ortsverein
Hövelhof e.V.



04.01.2024

–

07.03.2024

10 x

donnerstags

Hatha Yoga mit Danny



**Danny gibt entspanntes Yoga für Alle,
die zur Ruhe kommen möchten.**

**Kurs
E42**

16:45 – 17:45
Uhr

**KURS
E43**

18:00 – 19:00
Uhr

Bei ihr lernt ihr die Verbindung von Körper, Bewegung und Atmung kennen. Der Fokus liegt auf der Körperwahrnehmung und Entspannung. Yoga Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bitte mitbringen: Rutschfeste Yogamatte, ein kleines flaches Kissen und Decke und warme Socken für die Entspannung.

Kursgebühr: 75,00€

Referentin: Daniela Guth

Anmeldung begegnungszentrum@drk-hoewelhof.de

DRK Begegnungszentrum, Bahnhofstr.30, 33161 Hövelhof

www.drk-hoewelhof.de