



Deutsches
Rotes
Kreuz

Ortsverein
Hövelhof e.V.



DRK_BEGEGNUNGSZENTRUM_HOEVE



29.10.2024

–

17.12.2024

8 x dienstags

Hatha Yoga für Frauen

Bitte mitbringen: Rutschfeste Yogamatte, ein kleines flaches Kissen, evtl. Yogakissen, bequeme Kleidung, Woldecke und warme Socken für die Entspannung.

**Kurs
E80**

16:45 – 18:15
Uhr

**KURS
E81**

18:30 – 20:00
Uhr

Mit leichten Körperübungen lernen Sie das jahrtausendealte indische System des Yoga kennen. Achtsam und liebevoll gehen Sie mit Ihrem Körper um und folgen dem Rhythmus des Atems. So kommen Sie immer mehr in die Beweglichkeit und Kraft Ihres Körpers und in die Erfahrung des eigenen Selbst. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich aber auch Teilnehmerinnen mit Vorkenntnissen sind willkommen.

Kursgebühr: 75,00€

Referentin: Marita Brall

Anmeldung begegnungszentrum@drk-hoewelhof.de

DRK Begegnungszentrum, Bahnhofstr.30, 33161 Hövelhof

www.drk-hoewelhof.de