DRK_BEGEGNUNGSZENTRUM_HOEVE

mit Daniela Guth

(ausgebildete Yoga Trainerin)

Yoga ist für alle Altersgruppen geeignet. Hier können Sie in einer Kleingruppe erste Yogaerfahrungen sammeln.

Jeder kann durch gezielte Anleitung verschiedene Yogaübungen lernen, seine Beweglichkeit steigern und Körper, Geist und Atem miteinander in Einklang bringen. Die Übungen werden an die Bedürfnisse der Teilnehmer*innen angepasst.

Kurs E23 Yoga 65+

Termine: 11 x donnerstags

25.05. – 31.08.2023 **15:30 – 16:30 Uhr (1 Std.)** **88,00 €**

Nicht am 20.07.2023, 27.07.2023, 08.06.2023

Bitte mitbringen: Yogamatte, ein kleines flaches Kissen und Decke und warme Socken für die Entspannung.

Anmeldung unter begegnungszentrum@drk-hoevelhof.de

Deutsches Rotes Kreuz - Ortsverein Hövelhof e.V.

Bahnhofstr. 30, 33161 Hövelhof

www.drk-hoevelhof.de www.facebook.com/drkhoevelhof

Deutsches Rotes Kreuz