

# stretch - relax - YOGA

---

Ab dem 22. Mai findet jeden Mittwoch von **18:30 – 20:00** Uhr wieder ein Yoga-Block statt.

Ein Einstieg ist jederzeit möglich – Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Wir turnen grundsätzlich immer barfuß; für die abschließenden Entspannungsübungen bitte ein warmes Oberteil, ein Handtuch und/oder eine Decke mitbringen.

Bei Fragen gerne anrufen bei Judith März (08193 6743).



**8 Termine am:**  
22. und 29. Mai  
05., 19. Und 26. Juni  
03., 10. und 17. Juli

**Kursgebühr:**  
15 Euro für  
DJK Mitglieder