

YOGA-WORKSHOP

Yoga – Vertrauen - Entspannung

Am 09. November 2019 findet von **09:30 – ca. 12:30** Uhr ein Yoga-Workshop statt.

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

Für Kaffee und Tee in der Pause wird gesorgt!

Anmeldung bitte bei Judith März unter 08193 6743 oder 0152 53473393.



Kursgebühr

für DJK-Mitglieder sowie Nicht-Mitglieder

5 Euro