

stretch - relax - YOGA

Ab dem 11. Januar findet jeden **Samstag** (8x) von **09:30 – 11:00** Uhr wieder ein Hatha-Yoga-Kurs statt.

Ein Einstieg ist jederzeit möglich, auch ohne Vorkenntnisse.

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

Zur besseren Planung bitte **Voranmeldung** bei Judith März (08193 6743 oder WhatsApp 0152 53473393).



8 Termine am:
11.01., 18.01., 25.01.,
01.02., 08.02., 15.02.,
22.02. und 29.02.

Kursgebühr:
15 Euro für
DJK Mitglieder
25 Euro für
Nichtmitglieder