

# stretch - relax - YOGA

---

Vom 24. Juni bis zum 29. Juli findet **immer mittwochs** von **18:30 – 20:30 Uhr** (einschl. 15 Min Pause)  
ein Hatha-Yoga-Kurs statt.

Ein Einstieg ist jederzeit möglich, auch ohne Vorkenntnisse.

Aufgrund der Corona-Auflagen bitte bereits in Sportkleidung erscheinen; für die abschließenden Entspannungsübungen zusätzlich ein warmes Oberteil, ein Handtuch und/oder eine Decke mitbringen.

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



**6 Termine am:**  
24.06., 01.07., 08.07.,  
15.07., 22.07. und  
29.07.

**Kursgebühr:**  
10 Euro für  
DJK Mitglieder