

# stretch - relax - YOGA

---

Vom 16. September bis zum 21. Oktober findet wieder **mittwochs** von **18:30 – 20:00** Uhr im **Lindensaal** 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:**  
16.09., 23.09., 30.09.,  
07.10., 14.10. und  
21.10.

**Kursgebühr:**  
10 Euro für  
DJK Mitglieder

Bitte beachtet weiterhin die Hygiene- und Abstandsregeln!