



Termine 1. Halbjahr 2024

YOGA-Kurs

Beim DRK-Ortsverein Drochtersen finden an folgenden Tagen im DRK-Skatraum, Yoga-Kurse mit Haydy Kolbe für das **1. Halbjahr 2024** wie folgt statt:

07.03. / 14.03. / 28.03. /
04.04. / 11.04. / 18.04. / 25.04. /
02.05. / 23.05. / 30.05. /
06.06. / 13.06. / 20.06. / 27.06.2024
jeweils von 19:00 - 20:30 Uhr, im Kehdinger Bürgerhaus

Sollte Interesse bestehen, bitte melden bei:
Annegret Bösch, Tel.: 04148-1584; oder bei Haydy direkt.

Was macht Yoga mit dem Körper?



Mitzubringen sind: Eigene Matte, Kissen, Decke, Socken, Getränk, evtl. etwas zum Überziehen für die Entspannung.
Kosten pro Anwesenheit: 13,50 €
(wird am Monatsende per Rechnung zur Überweisung abgerechnet)

Yoga ist für jeden geeignet. Du musst dafür nicht sportlich oder gelenkig sein, auch das Alter spielt keine Rolle. Jeder kann jederzeit mit der Praxis des Yoga beginnen. Es ist auch nicht wichtig eine bestimmte Position möglichst perfekt einnehmen zu können, denn jeder Körper ist anders, jeder Körper ist einzigartig.