

Hatha Yoga für Jede*n

In diesem Kurs ist jede*r willkommen, um behutsam Körperhaltungen, sanfte Atemübungen und Entspannungstechniken zu erlernen. Es werden Anspannung und Entspannung in einem harmonischen Wechsel praktiziert.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Jeder Kurs wird mit einer Endentspannung beendet.

Bitte bequeme Kleidung und eventuell warme Socken, sowie eine Yogamatte, eine Decke und ein Kissen mitbringen.



Wann: Ab Mittwoch, 07.01.2026

11 x mittwochs

Uhrzeit: 17:00 - 18:00 Uhr

Dozentin: Anni Behmann

Gebühr: 110,00 €

Ort: Rotkreuz-Zentrum Blankenheim

Römerstr. 4

53945 Blankenheim

Anmeldung



Kontakt:

DRK Kreisverband Euskirchen e.V.

Familienbildung

Jülicher Ring 32b, 53879 Euskirchen

Auf Anfrage ist ein Gebührennachlass möglich

Sabine Kluge

 02251 / 79 11 9506

 skluge@drk-eu.de

