

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 Gebühreennachlass möglich

Sabine Kluge



02251 / 79 11 9506



skluge@drk-eu.de

