

YOGA



Deutsches
Rotes
Kreuz

entspannt bewegen
bewegt entspannen

Ortsverein Kreuztal e.V.

Gerberste. 23b
57223 Kreuztal
info@drk-kreuztal.de

Bankverbindung
Konto 10013951
(BLZ 460 500 01)
bei der Sparkasse Siegen
IBAN:
DE67460500010010013951
BIC: WELADED1SIE

Ansprechpartner

Petra Stenzel
Tel.: 0152 / 01 78 63 64
yoga@drk-kreuztal.de

Dienstags von 9:30 Uhr bis 11:00Uhr

im Clubraum der Turn- und Festhalle in Kreuztal-Buschhütten

Nähere Informationen und Anmeldung
bei Kursleiterin Frau Petra Stenzel, Tel. 0152 / 01786364
oder yoga@drk-kreuztal.de

Kursinhalte:

- Einführung in
 - Asanas
 - Atemtechniken
 - Entspannungsübungen des Hatha-Yoga

Die Übungen werden im Sitzen, Stehen oder Liegen ausgeführt.

Der Kurs richtet sich an Anfänger/innen und Teilnehmer/innen mit Erfahrung und ist für jedes Alter geeignet.

Kursgebühr: 60,- € / für Mitglieder im DRK OV Kreuztal: 54,- €

