

Yoga mit Malte

Gezielt bewegen und bewusster atmen für ein
besseres Körpergefühl.

Stress reduzieren für Dein Wohlbefinden
mit Entspannungsübungen als Ausgleich
zum Alltag.

Bitte warme Socken, eine Decke und
Wasser oder Tee mitbringen. Wer hat gerne auch eine
Yogamatte und Yogakissen ää.
Vorkenntnisse sind nicht erforderlich

Wann? Jeden Dienstag
18:30 bis 20:00 Uhr

Wo? In der Altentagesstätte (ATS) in Kremperheide

Kosten? 10 € je Einheit (5 € für DRK-Mitglieder)

**Anmeldung bei Herrn Albeda unter der Nummer
04821 1783805 oder Info@drk-kremperheide.de**