

Yoga

Yoga ist ein uraltes, aus Indien überliefertes System von Körper-, Atem- und Entspannungsübungen, die tiefgreifende Wirkung auf den ganzen Menschen haben. Das Gleichgewicht von Körper, Geist und Seele wird wieder hergestellt und dadurch werden die inneren Selbstheilungskräfte angeregt.

Wann: Freitag
09.45 – 11.00 Uhr
11.30 – 12.45 Uhr

Kursleiterin: Elisabeth Lührs

Kosten: 80,- Euro für 10 Termine

Wo: Begegnungsstätte Rellingen
Rosenkamp 21

Bitte mitbringen: Matte. Bei Bedarf: Decke, Kissen und warme Socken.

Anmeldungen bitte unter:
04101 55 31 86 oder bgst@drk-kreis-pinneberg.de