

yoga
einfach

einfach
yoga



sanft
und
wirkungsvoll

Kurstermine 2017

Jeweils ab
09. Januar; 03. April; 04. September

Info und Anmeldung:

Deutsches Rotes Kreuz
Bildungszentrum Schlump

Beim Schlump 86
20144 Hamburg

Frau A. Kreilein
Tel 040 44 13 67
Fax 040 44 36 82
e-mail:
anne.kreilein@bildungszentrum.drk.de

Kursleitung
Hans-Günter Tonn
Tel 040 648 911 26
Fax 040 648 911 27
e-mail: hgtonn@onlinehome.de

BILDUNGSZENTRUM.



**BILDUNGS
ZENTRUM
SCHLUMP
HAMBURG**



*Über 20 Jahre
Hatha Yoga*

im DRK Landesverband HH e.V.
Behrmanplatz 3

Kurszeiten

Mo 15.45-17.00
17.30-19.00

Di 17.30-19.00
19.30-21.00

(z.Zt. noch freie Plätze)

Kursdauer/Kosten

In der Regel 10 Einheiten,
Z.Zt. 9.50 €/Einheit, min. 9 TN

Kursort

DRK Landesverband HH e.V.
Behrmanplatz 3

- von der Vorübung über die Steigerung zur Haltung
- Koordination von Atem und Bewegung
- mit Yogahaltungen Blockaden lösen
- Haltungen für die Wirbelsäule
- ausgleichende Übungen
- die Wohltat der Entspannung
- Vertiefung der Entspannung – Einstieg in die Meditation

Sie haben es schon immer gewollt,
aber einfach nicht das richtige gefunden?

Wir haben es für Sie entwickelt!

Wir verfolgen eine sanfte Linie:

yoga einfach



einfach yoga

Probieren Sie es aus!!