



AB SEPTEMBER 2026 **EINFACH YOGA FÜR** **ALLE**

Hatha-Yoga und Yin Yoga

Das Yoga-Programm ist eines der gesundheitsfördernden Kurs- und Gruppenangebote des Deutschen Roten Kreuzes.

Es werden 10 Termine angeboten

Kosten: 60€

Gruppe 1	Gruppe 2	Gruppe 3
Donnerstag von 11.00- 12:00 Uhr	Donnerstag von 17:15- 18:15	Neu:Dienstag Yin Yoga 18.00-19:00
Start: 17.09.26	Start: 17.09.26	Start: 22.09.26

Einfach (e)

Bewegungen
Atemübungen
Dehnungen
Bewegungsabläufe

Yoga für

Dich selbst
Deine Sinne
Zum Ruhig werden
Zum Träumen

Alle

Von Jung bis Alt
Ob mit Handicap oder nicht
Die mehr wollen, als nur bewegen
Die, die wegen einer Krankheit trotzdem in Bewegung bleiben wollen und für sich gut sorgen

**DRK-ORTSVEREN
GAGGENAU- OTTENAU**

Rudolf-Harbig-Straße 14

langsabine1@t-online.de

sozialarbeit@drk-ottenau.de
www.drk-ottenau.de