

# Noch immer gute ,fast vergessene‘ Vorsätzen fürs Jahr

## der beliebte DRK Yogakurs für Jung und Alt

an: *jedem Donnerstag, außer in den Schulferien*

von: **16:30 – 17:30 Uhr**

in: **der alten Turnhalle  
(neben der Rudehalle)**

**Kosten:** DRK Mitgliedschaft 20,- € Jahresbeitrag

*plus*

eine Halbjahreskarte für 40,00 €

Bereits seit 1978 bietet das Deutsche Rote Kreuz Yogakurse nach einem eigenen Yogaprogramm an.

Die gesundheitsförderliche Wirkung von Yoga ergibt sich aus der Verbindung von Anspannung und Entspannung, Bewegung und Ruhe. Besondere Aufmerksamkeit gilt den verschiedenen Körperhaltungen und der Atmung.

Das DRK Yoga Programm ist ein Übungsprogramm der kleinen Schritte wobei es jedem/jeder Teilnehmer/in ermöglicht wird in seinem/ihrem Tempo zu mehr Beweglichkeit und Entspannung zu finden.

**Bitte Matte, Kissen eine Decke mitbringen und bequeme Kleidung anziehen.**

**Auskünfte erteilt: *Susanne Marten* ☎ 04631 / 14 58**

---

Anmeldung (bitte zum ersten Termin mitbringen)

zur DRK Yoga-Gruppe - Glücksburg

Name: \_\_\_\_\_

Telefon: \_\_\_\_\_

Bekannte Vorerkrankungen: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Datum: \_\_\_\_\_ Unterschrift: \_\_\_\_\_