

# Yoga

**Kurs ab Montag den 27. Mai 2024**



Es werden die Yoga-Übungen der 5 Tibeter praktiziert, welche das geistige und körperliche Wohlbefinden fördern.

Es ist ein Kurs für Anfänger (m/w/d) und Fortgeschrittene (m/w/d).

Leichte Kleidung, ein Getränk und eine Decke bitte mitbringen.  
Wenn vorhanden, auch ein Sitzkissen.  
Gymnastikmatten sind vorhanden.

**Kursleiterin: Sabine Badur**

**Kursbeginn: Montag, 27. Mai 2024**

**Kursende: Montag 15. Juli 2024**

**Uhrzeit: 19.00 – 20.00 Uhr**

**Ort: Aula der Schule Cranz  
in Hamburg-Cranz, Estebogen 3**

**Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.  
Anmeldung: bei Kim Dierks  
per WhatsApp-Nachricht  
unter: 0172 / 51 70 699**

**Ein Kurs für Vereins- und Nichtmitglieder  
7 Stunden á 60 Minuten**

**Mitglieder: kostenlos  
Nichtmitglieder: 50,00 €**

Flyer vom 06.05.2024

[https:// este0670.de](https://este0670.de)

*Wir bewegen  
Menschen*

