



Der Sozialdienst katholischer Frauen e.V. Hamburg-Altona

& Marion Kocholl, zertifizierte Yogalehrerin

bieten einen

HATHA-YOGA-KURS an!

**Im Hatha Yoga liegt das Hauptaugenmerk auf der Beweglichkeit der
Wirbelsäule und einer Verbesserung des Wohlbefindens durch
Entspannung und Atemübungen.
Vorkenntnisse sind nicht erforderlich!**

Zeit: Montag 9 Uhr bis 10.15 Uhr

Ort: Gemeindehaus St. Paulus-Augustinus

Ebertallee 9, 22607 Hamburg

7 Termine: 14. Mai bis 2. Juli 2018

Kursgebühr: 45 €

Maximale Teilnehmerzahl: 14 Frauen

Anmeldefrist: 30. April 2018

bei Nina Carstens-Naeffe:

n.carstens-naeefe@skf-altona.de und 0172 - 453 14 95

Mitzubringen ist ein Handtuch, ein Kissen, eine Isomatte, etwas zu trinken
& bequeme Kleidung.