

# YOGA



Deutsches  
Rotes  
Kreuz

entspannt bewegen  
bewegt entspannen

## Ortsverein Kreuztal e.V.

Gerberste. 23b  
57223 Kreuztal  
[info@drk-kreuztal.de](mailto:info@drk-kreuztal.de)

Bankverbindung  
Konto 10013951  
(BLZ 460 500 01)  
bei der Sparkasse Siegen  
IBAN:  
DE67460500010010013951  
BIC: WELADED1SIE

## Ansprechpartner

**Petra Stenzel**  
Tel.: 0152 / 01 78 63 64  
[yoga@drk-kreuztal.de](mailto:yoga@drk-kreuztal.de)

**Dienstags von 8:30 Uhr bis 10:00Uhr**

im Vereinsheim des TV Kreuztal, Moltkestraße 24a

Nähere Informationen und Anmeldung  
bei Kursleiterin Frau Petra Stenzel, Tel. 0179 / 2 15 32 33  
oder [yoga@drk-kreuztal.de](mailto:yoga@drk-kreuztal.de)

## Kursinhalte:

- Einführung in
  - Asanas
  - Atemtechniken
  - Entspannungsübungen des Hatha-Yoga

Die Übungen werden im Sitzen, Stehen oder Liegen ausgeführt.

Der Kurs richtet sich an Anfänger/innen und Teilnehmer/innen mit Erfahrung und ist für jedes Alter geeignet.

Kursgebühr: 65,- € / für Mitglieder des DRK OV Kreuztal: 58,50 €

