

**DRK-Ortsverein
Henstedt-Ulzburg e.V.**

DRK-Ortsverein Henstedt-Ulzburg e.V. Dammstücken 39 24558 Henstedt-Ulzburg

Redaktionen der örtlichen Zeitungen

Dammstücken 39
24558 Henstedt-Ulzburg
Tel. 04193 / 96 91 91
Fax 04193 / 96 91 92
info@drk-hu.de
www.drk-hu.de

Mirko Brix
Vorsitzender

Tel. 04193 / 89 24 84
Fax 04193 / 89 24 85
mirko.brix@drk-hu.de

VR-Bank in Holstein e.G.
Henstedt-Ulzburg
GENODEF1PIN
DE10221914050065538500

Pressemeldung

Freie Plätze im beliebten DRK Yoga-Programm

Der DRK-Ortsverein Henstedt-Ulzburg lädt zu einem Yoga-Kurs in seinen Räumen Dammstücken 39 ein, der Bewegung, Ruhe und neue Kraft in wohltuender Weise verbindet. Unter der qualifizierten und erfahrenen Anleitung von Claudia Rusch erwartet die Teilnehmenden achtsam aufgebaute Yoga-Einheiten in freundlicher und unterstützender Atmosphäre.

In einer ruhigen und achtsamen Yogapraxis stehen Körperwahrnehmung, bewusster Atem und Entspannung im Mittelpunkt. Sanfte Yogaübungen helfen dabei, den Körper zu stärken und Spannungen loszulassen. Die gemeinsame Yogapraxis schafft eine schöne, wertschätzende Atmosphäre, in der man sich aufgehoben fühlt, neue Kraft schöpfen und ganz im eigenen Rhythmus bei sich ankommen darf – ganz ohne Leistungsdruck.

Der Kurs richtet sich an Anfängerinnen ebenso wie an Teilnehmende mit Erfahrung. Die Teilnahmegebühr beträgt 150,00 Euro und wird von den gesetzlichen Krankenkassen als Präventionsmaßnahme anerkannt. Der Kurs beginnt am 1. Oktober 2026 in der Zeit von 19.00 bis 20.15 Uhr und umfasst insgesamt zehn Abende.

Für die Teilnahme ist eine Anmeldung in der DRK-Geschäftsstelle unter 04193-969191 oder info@drk-hu.de nötig. Mehr Informationen, auch zu allen weiteren Kursen finden Sie auch im Internet unter <https://drk-hu.de>.