

# IN HEEK



# YOGA

## FÜR CARITAS-MITARBEITENDE

### KURSINFORMATIONEN:

- **24.09.25 – 17.12.25** (kein Yoga in den Herbstferien)
- Jeden Mittwoch von 18.00 bis 19.30 Uhr
- 11 Einheiten zu je 90 Minuten
- Kursort: Souterrain im St. Ludgerus Seniorenheim, Kirchplatz 9, **Heek** (Tel.: 02568 93460)
- Kursleitung: Adriana Epping (Yogalehrerin BYV und Physiotherapeutin)
- Bitte eigene Matte, Jacke zum überziehen, Decke oder kl. Handtuch mitbringen
- Kosten: 55 Euro pro Person für die 11 Einheiten

### ANMELDUNG:

Bitte verbindlich bis spätestens 10.09.2025 bei Sarah Noldes unter Tel.: 02561-4209163 oder per E-Mail an [bgf@caritas-ahaus-vreden.de](mailto:bgf@caritas-ahaus-vreden.de) mit Angabe eurer Kontaktdaten (Name, Telefonnummer, E-Mail, Arbeitsort). Ihr erhaltet weitere Infos zum Kurs kurz nach Anmeldeschluss. Der Kurs richtet sich gleichermaßen an Einsteiger sowie Fortgeschrittene.

