

## Neuer Yoga-Kurse im SV Bergheim

### Gelassen und flexibel durch den Winter

Die Stunden sind geeignet für Einsteiger und Fortgeschrittene, der Fokus liegt auf der Atmung. Durch das Verbinden des Atems mit der Bewegung wird der Kopf frei und wir kommen wieder in unseren Körper, der mit jeder Stunde beweglicher wird.

Der Sportverein beginnt am Mittwoch, den 5. Dezember wieder mit 2 Yogakursen, die jeweils 10 Einheiten umfassen. Der Vormittagskurs ist von 9:00 bis 10:30 Uhr der Abendkurs von 18:30 bis 20:00. Alle sind willkommen, gerne kann man auch eine kostenlose Schnupperstunde machen. Auf Grund der Weihnachtszeit ist die letzte Stunde in diesem Jahr am 12.12. und der Kurs startet wieder am 23. Januar 2019.

**Die Termine sind:** 05.12.18, 12.12.18, 23.01.19, 30.01.19, 06.02.19, 13.02.19, 20.02.19, 27.02.19, 13.03.19 und 20.03.19

Die Kosten sind 80 Euro für 10 Einheiten für Nicht- Mitglieder oder 50 Euro für Mitglieder



**DO YOUR PRACTICE AND ALL IS COMING”**

*- Sri K. Pattabhi Jois-*

Anmeldung und weiter Infos:

Caroline von Westernhagen

Tel. 0175 199 17 86 oder [info@yogatouch.de](mailto:info@yogatouch.de)

oder

**[www.sportverein-bergheim.de](http://www.sportverein-bergheim.de)**