

Neuer Yoga-Kurse im SV Bergheim

Stark und fit in den Sommer

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 27. März wieder mit 2 Yogakursen, die jeweils 12 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. Während der Oster- und Pfingstferien finden keine Stunden statt.

Die Termine sind: 27.03.19 03.04.18, 10.04.19, 08.05.19, 15.05.19, 22.05.19, 29.05.19, 05.06.19, 26.06.19, 03.07.19, 10.07.19 und 17.07.19

Die Kosten sind 96 Euro für 12 Einheiten für Nicht- Mitglieder oder 60 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

oder

www.sportverein-bergheim.de