

Neuer Yoga-Kurse im Bergheim

Mehr Gelassenheit und Power für den letzten Teil des Jahres....

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 2. Oktober 2019 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. Während den Herbstferien finden keine Stunden statt.

Die Termine sind: 2.10., 9.10., 16.10., 23.10., 6.11., 13.11., 20.11., 27.11. und 4. 12., 11.12.2019

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

oder

www.sportverein-bergheim.de