

## Neuer Yoga-Kurse im SV Bergheim

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 Sportverein beginnt am Mittwoch, den 29. November 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.



**“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)**