

SV Lechbruck am See:

Ab 17./18. Oktober neue Yogakurse

BenefitYoga im Musikraum der Grundschule

Kurs I: Montag 19.00 - 20.15 Uhr, 12 Abende
Kurs II: Dienstag, 19.00 - 20.15 Uhr, 12 Abende

Kursbeginn: Montag, 17. Oktober 2022, Dienstag, 18. Oktober 2022
Kursende: Montag, 23. Januar 2023, Dienstag, 24. Januar 2023
(kein Kurs am 31.10/1.11., 19./20.12 und in den Weihnachtsferien)

Kosten: SV Mitglieder € 120.—
Nicht-Mitglieder € 150.—

Anmeldung: Christa Scherl, BenefitYoga-Lehrerin, Yogalehrerin BDY/EYU
Tel.: 08862/9886045 oder 0177/3094258, mail: yogatrail@yahoo.de

Yoga fördert die Harmonisierung von Körper, Geist und Atmung und trägt zur Kräftigung, Flexibilisierung und Entspannung des Körpers bei. Die Yogahaltungen werden schrittweise erlernt und den Möglichkeiten des jeweils Übenden angeglichen. Sowohl bereits Yoga Übende als auch Anfänger sind herzlich willkommen.

Bitte Decke, kleines Kissen und warme Socken mitbringen, Matten sind vorhanden.

Die Kurse sind zertifiziert und werden bei einer Teilnahme von mindestens 80% gemäß § 20 SBG V von den Krankenkassen bezuschusst.