



Wir trainieren über bewußte Körper- und Entspannungsübungen unsere körperliche und mentale Ebene. Die Gedanken kommen zur Ruhe und wir können Kraft für unseren Alltag schöpfen.

Ein Schnuppertraining ist jederzeit möglich.

Die Yogastunden finden

**mittwochs, von 17:00- 18:30 Uhr**

in der **Turnhalle der IGS Giardino Bruno** statt. Der Eingang ist über den rechts gelegenen Schulhof zu erreichen. (Während der Schulferien findet kein Unterricht statt.)

bitte mitbringen: eine Wolldecke, warme Socken und bequeme Kleidung

Teilnahmebedingung: Vereinsmitgliedschaft (11,- €/ Monat für einen Erwachsenen) oder Erwerb einer 10 er Karte (65,-€)

Ansprechpartnerin vor Ort ist Sabine Scheer, DTB-Yogakursleiterin  
Kontakt: 4s1@gmx.de