

BenefitYoga®



Entspannt & ausgeglichen das neue Jahr genießen

Alexandra Berger, *BenefitYoga®*-Lehrerin, bietet in Zusammenarbeit mit dem Sportverein Arminia Fuhrbach an:

BenefitYoga® -Kurs: 9 Einheiten á 1,5 Std.

jeweils **dienstags** um **18:30 Uhr**

im Bürgerhaus Föhrenweg 18a in Fuhrbach

Am **23.01.2018** geht es weiter!

BenefitYoga® ist eine ganzheitliche Methode der Gesundheitsförderung, die sich an den Bedürfnissen der Teilnehmer orientiert.

Zentrale Punkte sind Achtsamkeit und die Harmonisierung von Körper, Geist und Atmung – basierend auf dem eigenen natürlichen Atemfluss.

Die Gedanken kommen zur Ruhe und der Körper kann entspannen.

Macht mit und geht entspannt und ausgeglichen in den Alltag!

Preis: € 60,00 / 8 Einheiten

von den Krankenkassen als Präventionsmaßnahme anerkannt

Anmeldungen bei: Alexandra Berger
Tel.: 0162-3138020 (AB) oder e-mail: balex1@gmx.de

Bitte mitbringen: Decke, kleines Kissen, bequeme Kleidung,
Tuch oder gr. Handtuch für die Yogamatte