



Yoga-Kurs

Ab dem 19.01.2012 bietet der SV ERFA 09 e.V. Gymnich einen Yoga-Kurs für Damen und Herren an. Der Kurs findet **donnerstags von 19 bis 20 Uhr** statt.

Yoga tut gut, macht Spaß und fördert die Gesundheit. Die Körperübungen, Atemübungen, Tiefenentspannung und Meditation helfen auch bei der „Stressbewältigung“ im oft hektischen Alltag. Neben besserer Laune und mehr Energie berichten Yoga-Übende von geistiger Klarheit und erhöhter Konzentration. Erfahre selbst wie Yoga bei dir wirkt, indem du es übst.

Anmeldungen sind ab sofort möglich, bei Anne Posselt, Tel. 02235-9911166.

Kursgebühr für 10 Trainingseinheiten: € 18,- für ERFA-Mitglieder
und € 25,- für Nicht-Mitglieder
Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.