

Yoga-Kurse/ Herbst 2025 mit Martina Berger beim BRSV Gunzenhausen e.V.

*Wer sich „im Yoga übt“, erfährt einen Moment von Innehalten,
ein Gefühl des intensiven Bei-sich-Seins*

**Du kannst ganz einfach mit mir in 75 min YOGA völlig loslassen und entspannen
- den Moment noch mehr genießen.**

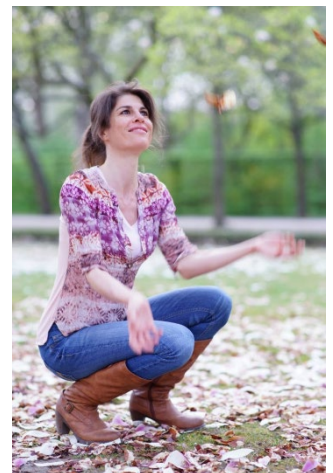
**Mit abwechslungsreichen Flows, Asanas (Körperhaltungen), Atemtechniken und einer
wunderbaren Tiefenentspannung erlebst Du ein absolutes Gelöst-Sein.**

**Es ist möglich mit dem Yoga die eigene Gesundheit zu verbessern
und sogar den Körper zu heilen.**

**Speziell für jede Altersstufe und körperliche Konstitution,
keine Vorkenntnisse nötig!**

Ich freue mich auf Dich,

*Martina Berger
Yogalehrerin, Heilpraktikerin, Physiotherapeutin
Naturheilpraxis: www.martinaberger.com*



Beginn ab:

- **Dienstag von 16:45 - 18:00 Uhr – 12 Einheiten**

Termine:

16.09.,30.09.,07.10.,14.10.,21.10.,28.10.,11.11.,18.11.,25.11.,02.12.,09.12.,16.12.

**Gymnastikraum in der Einfachturnhalle des Simon-Marius-Gymnasiums,
Zugang über Sonnenstr. 37 in Gunzenhausen**

**12 Kurseinheiten à 75 Minuten, Kursgebühr 165,-- €,
für Mitglieder beim BRSV 145,-- € ermäßigt**

- **Mittwoch von 10:00 - 11:15 Uhr – 10 Einheiten**

Termine:

17.09.,01.10.,15.10.,22.10.,29.10.,19.11.,26.11.,03.12.,10.12.,17.12.

Gymnastikraum FC-Heim, Am Sportplatz 6 in Gunzenhausen

**10 Kurseinheiten à 75 Minuten, Kursgebühr 137,50 €,
für Mitglieder beim BRSV 120,-- € ermäßigt**

