



# Yoga beim VfL Günzburg – Neues Kursangebot –

## Deine Zeit – Dein Yoga

Du bist Mama und nimmst Dir zwischen Kind und Job wenig Zeit für Dich selbst?

Du wolltest schon immer mal Yoga ausprobieren?

Dann ist das hier Deine Chance.

Deine Zeit – Dein Yoga.



### **Deine Zeit**

Montag 20:00 bis 21:00 Uhr (alle 2 Wochen)

Sporthalle auf der Bleiche, Günzburg

Kursstart 11. Oktober 2021

### **Dein Yoga**

Wir üben Sonnengrüße und Basic-Asanas, die Dir gut tun und auch für Anfänger geeignet sind.

Wir kümmern uns gezielt um typische Problembereiche, wie Schultern, Nacken und Rücken, die gerade bei uns Mamas gerne mal verspannt sind.

Wir kombinieren das Ganze mit Entspannung und Achtsamkeitsimpulsen, die Dich gestärkt zurück in Deinen Alltag begleiten.

### **Kosten**

10er-Kurs (d.h. 10 x 1 Stunde Yoga)

VfL-Mitglieder 50 € / Nicht-Mitglieder 80 €

### **Anmeldung**

Direkt bei Conny Zofka:

Per Mail an [yoga@conny.zofka.de](mailto:yoga@conny.zofka.de)

Telefonisch / WhatsApp unter 0174-3114247