

# Yoga-Kurs 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](http://www.martinaberger.com)*



## **Beginn ab:**

- **Dienstag, den 10.10.2023, von 16:45-18:00 Uhr**  
Gymnastikraum in der Einfachturnhalle des Simon-Marius-Gymnasiums,  
Zugang über Sonnenstr. 37 in Gunzenhausen
- **Mittwoch, den 11.10.2023, von 10:00-11:15 Uhr**  
Gymnastikraum FC-Heim, Am Sportplatz 6 in Gunzenhausen



**9 Kurseinheiten à 75 Minuten**

**Kursgebühr 115,00 €,  
ermäßigt für Mitglieder beim BRSV 90,00 €**

Anmeldung über die Geschäftsstelle:

Telefon: **09831/8847618**

[info@brsv-gunzenhausen.de](mailto:info@brsv-gunzenhausen.de)