Finde Ruhe in der Bewegung – Yoga mit Martina Berger

🌸 **Neuer Yoga-Kurs ab Januar 2026 in Gunzenhausen**

Wer sich im Yoga übt, erfährt Momente des Innehaltens –
ein Gefühl des intensiven **Bei-sich-Seins**.

In meinen 75-minütigen Yogaeinheiten darfst du **loslassen, entspannen und auftanken**.
Mit abwechslungsreichen **Flows**, sanften **Asanas**, bewusster **Atmung**
und einer wohltuenden **Tiefenentspannung** findest du zurück zu Leichtigkeit und innerer Ruhe.

Yoga stärkt Körper, Geist und Seele – und kann deine Gesundheit auf ganzheitliche Weise fördern.

✨ **Für alle Altersstufen geeignet – keine Vorkenntnisse erforderlich!**

Kursbeginn ab Januar 2026

Dienstag · 16:45 – 18:00 Uhr
📍 Gymnastikraum der Einfachturnhalle im Simon-Marius-Gymnasium
Zugang über Sonnenstraße 37, Gunzenhausen
🗓️ 10 Einheiten à 75 Minuten
💰 Kursgebühr: 137,50 € / ermäßigt für BRSV-Mitglieder: 120 €
🗓️ Termine: 13.01., 20.01., 03.02., 10.02., 17.02., 24.02., 03.03., 10.03., 17.03., 24.03.,

Mittwoch · 10:00 – 11:15 Uhr
📍 Gymnastikraum FC-Heim, Am Sportplatz 6, Gunzenhausen
🗓️ 11 Einheiten à 75 Minuten
💰 Kursgebühr: 148,50 € / ermäßigt für BRSV-Mitglieder: 132 €
🗓️ Termine: 07.01., 14.01., 21.01., 04.02., 11.02., 18.02., 25.02., 04.03., 11.03., 18.03., 25.03.,

---

🌿 **Anmeldung & Kontakt**

📞 09831 / 8847618
📧 info@brsv-gunzenhausen.de

BRSV GUNZENHAUSEN e.V.