



### **SG Volkstshofen:**

Neuer Yoga-Kurs: immer am Montag von 19.00 Uhr bis ca. 20.15 Uhr

Vom 19.09. bis 05.12.2022 (10x) im Anbau der Turnhalle in Volkstshofen  
(03.10. Feiertag/31.10. Ferien)

Anmeldung ab 04.07.2022 bei: Anne Baur

Ab 19 Uhr Tel: 0160 3385096

Kosten: geringer Eigenanteil für Mitglieder u. Nichtmitglieder des SGV

Ich bin Julia.

Yoga ist für mich ein Ankommen im Hier&Jetzt. Genau das möchte ich dir in meinen Yogastunden weiter geben.  
Einfach SEIN, im jetzigen Moment, deinen Körper in den Asanas bewusst spüren und in eine immer tiefere  
Verbindung zu bekommen, was dein Körper jetzt braucht.

Zeitgleich teile ich mit dir aus meinem Herzen heraus wertvolle Gedanken und Impulse für "Yoga on&off the  
mat".

Ich liebe es, den Duft und die Wirkung ätherischer Öle mit in die Yogakurse einfließen zu lassen.

Ich unterrichte fließendes Vinyasa Yoga, mal kraftvoll, mal ganz sanft. Bewegung und Atmung werden hier EINS.

Alles Liebe, auf bald deine Julia

