

Spiel- und Sportverein DJK 1930 Gohr e.V.



Fußball • Breitensport • Boule - Gemeinsam – ein starkes Team

Unser Sportangebot: YOGA für ALLE – montags in Gohr

Unsere 500 Stunden zertifizierte Yoga-Lehrerin nach Yoga Alliance, Britta Janocha-Kahl, begleitet euch jeden Montag von 18:00 – 19:15 Uhr.

Egal ob jung oder alt, Anfänger oder erfahren – jeder ist willkommen, um Körper und Geist in Einklang zu bringen.

Yoga vereint Körper und Geist, schenkt Entspannung, innere Ruhe und neue Energie. Gerade in der hektischen Zeit ist es wichtig, sich bewusst Zeit für sich selbst zu nehmen – Yoga hilft dabei, Kraft zu tanken, Stress abzubauen und einfach mal loszulassen.

Kontakt für Fragen, gerne über: [Yoga-meets-Ayurveda.com](https://yoga-meets-ayurveda.com)

