



Yoga Intensiv

Restore & Rebalance:
Mit Yoga & Meditation Verbrauchtes loslassen
und neue Energien aktivieren

Nach den Feiertagen das vergangene Jahr hinter sich lassen, regenerieren und voller Energie ins neue Jahr 2018 starten. Kraft und Lebensfreude aktivieren für das, was kommt. Ruhige, lange gehaltene Yoga Asanas, Meditationen und Entspannungsübungen unterstützen uns bei diesem Prozess.



Kursleiterin: **Alessandra Biethan**
Termin: **Samstag, den 27.01.2018**
14:00 bis 16:30 Uhr
Kursgebühr: **25 Euro**

Yoga Vorkenntnisse hilfreich, aber nicht erforderlich. Sportgesundheit Voraussetzung.
Bitte eine Yogamatte (falls vorhanden, rutschfest), etwas zu Trinken und eine Decke mitbringen sowie 2-3 Stunden vor Kursbeginn keine größeren Mahlzeiten einnehmen.

Bitte unbedingt rechtzeitig und verbindlich anmelden bei der Geschäftsstelle:

TSV GutsMuths 1860 e.V., Wullenweberstr.15, 10555 Berlin

✉ info@tsvgutsmuths-berlin.de, www.tsvgutsmuths-berlin.de

☎ 030/3932440

IBAN: DE38 1001 0010 0015 1501 04

BIC: PBNKDEFF