

Yoga Workshop

31. Oktober 10:00 - 12:00



Herbst Yoga mit Eve

Erden & Loslassen

Im Herbst wird es kühler, dunkler und die Luft wird trockener. Körper und Geist kämpfen oft mit der Veränderung. Das kann zu Unruhe und Anspannung führen.

Die Yogapraxis unterstützt uns wieder ins Gleichgewicht zu kommen, die Nerven zu beruhigen und Stabilität zu spüren.

Kraftvolle und sanfte Bewegungsabläufe in Verbindung mit unserem Atem schütteln Müdigkeit, Starre und Schwere ab. Gezielte Atemübungen schenken uns Energie und inneren Frieden. Wir verweilen in den Yogahaltungen und meditieren um die tiefe Wirkung auf allen Ebenen zu spüren.

Bitte beachten:

Yogamatte, Decke, Trinkflasche mitbringen
Hygienekonzept lesen
www.tsvgutsmuths-berlin.de

Anmeldung zeitnah in der Geschäftsstelle
030 393 24 40

Beitrag: 25,00 Euro
IBAN: DE38 1001 0010 0015 1501 04
BIC: PBNKDEFF

TSV GutsMuths 1861 e.V.
Wullenweberstr. 15
10555 Berlin