



Mit Faszien Yoga Leichtigkeit einladen

24.05.2025

An diesem Vormittag werden wir die Rolle der Faszien am eigenen Körper durch Yoga Übungen erforschen und erfahren.

Wir werden mehr Raum und Weite in unserem Körper schaffen, die Verbundenheit der einzelnen Körperregionen neu spüren, Verspannungen auflösen und eine tiefe Lebendigkeit in uns schaffen.

So starten wir mit viel Bewegung, Achtsamkeit und Leichtigkeit ins Wochenende.

Kursleiterin:

Alessandra Biethan

Termin:

Samstag, den 24.05.2025 von 10:30-13:00 Uhr

Kursgebühr:

25 Euro

Yoga Vorkenntnisse nicht erforderlich. Sportgesundheit Voraussetzung.

Bitte etwas zu trinken und eine Decke mitbringen sowie 2-3 Stunden vor Kursbeginn keine größeren Mahlzeiten einnehmen.

Teilnehmerzahl begrenzt.

Bitte unbedingt rechtzeitig und verbindlich anmelden bei der Geschäftsstelle:

TSV GutsMuths, Wullenweberstr.15, 10555 Berlin
info@tsvgutsmuths-berlin.de, www.tsvgutsmuths-berlin.de

Tel. 030/3932440

IBAN: DE38 1001 0010 0015 1501 04

BIC: PBNKDEFF

