



Yoga Intensiv

**Yoga und innere Ausrichtung:
Mit Yoga diejenigen Energien & Kräfte aktivieren, die
Dich im Inneren stärken**

Yoga unterstützt nicht nur unsere körperliche Ausrichtung, sondern auch unsere innere, geistige Haltung.

An diesem Vormittag werden wir Asanas mit Übungen und Gedanken zur Stärkung unserer inneren Kraft kombinieren, die uns dabei unterstützen, unsere ganze Aufmerksamkeit auf diejenigen Bereiche auszurichten, die zu unserer körperlichen, geistigen und seelischen Gesundheit beitragen.

Affirmationen und Meditationen unterstützen uns bei diesem Prozess.



Kursleiterin:

Alessandra Biethan

Termin:

Sonntag, den 09.09.2018 10-12:30 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.

Teilnehmerzahl begrenzt.

Bitte unbedingt rechtzeitig und verbindlich durch Begleichung der Kursgebühr anmelden bei der Geschäftsstelle:

TSV GutsMuths, Wullenweberstr.15, 10555 Berlin

info@tsgutsmuths-berlin.de, www.tsgutsmuths-berlin.de

030/3932440

IBAN: DE38 1001 0010 0015 1501 04

BIC: PBNKDEFF