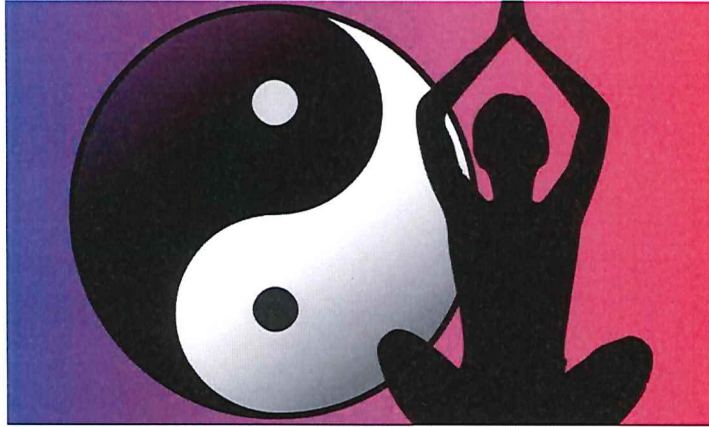




Yoga Intensiv

Yin Yoga:

Der sanfte Weg zur inneren Mitte

Im Yin Yoga erreichen wir durch langes Halten der Asanas nicht nur die Muskulatur und tiefer liegendes Bindegewebe, sondern auch die Faszien, Sehnen und Bänder.

Unser Nervensystem beruhigt sich, Körper und Geist können loslassen und regenerieren.

Meditationen und Entspannungsübungen ergänzen die sanften, lange gehaltenen Yoga Asanas an diesem Vormittag.



Kursleiterin:

Alessandra Biethan

Termin:

Sonntag, den 02.12.2018 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@tsvgutsmuths-berlin.de, www.tsvgutsmuths-berlin.de

030/3932440

IBAN: DE38 1001 0010 0015 1501 04

BIC: PBNKDEFF