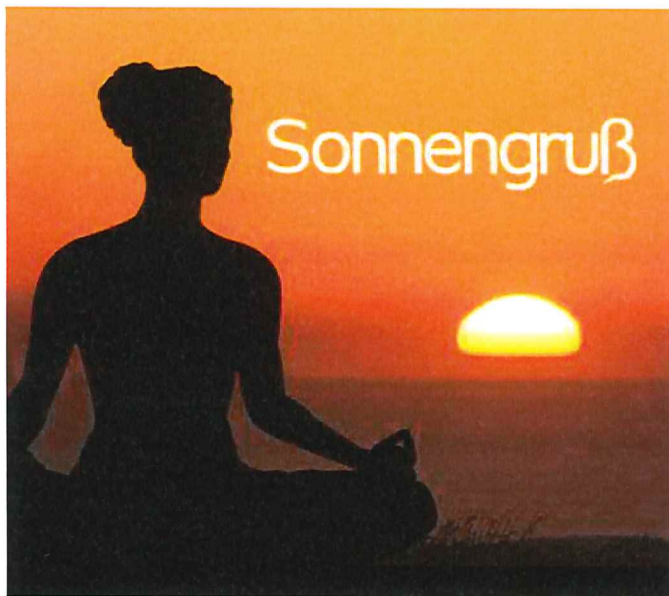


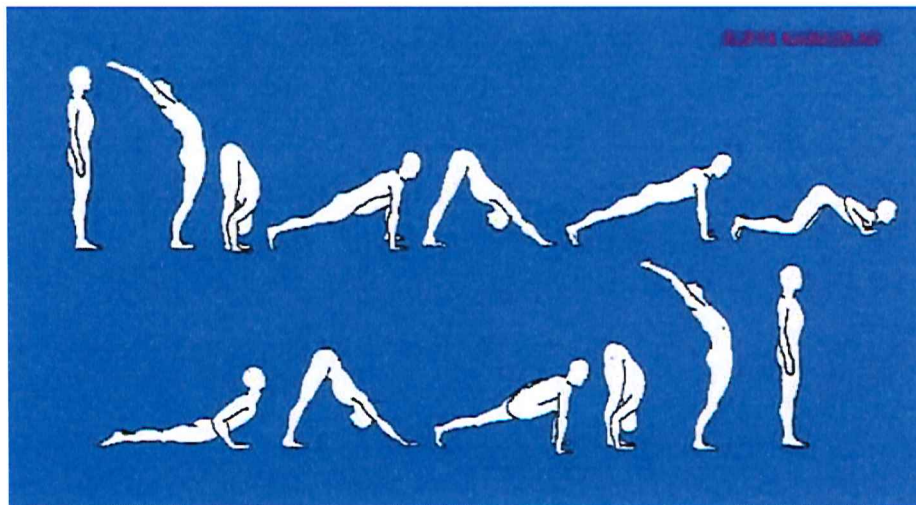


Yoga Intensiv:

Sonnengruß Spezial

Wir starten in die kühlere und dunklere Jahreszeit mit einem Vormittag voller Wärme und Sonne.

Der Sonnengruß - eine Yoga-Übungsfolge, die den gesamten Körper aktiviert – wird in seinen einzelnen Asanas von Grund auf erlernt. Er wird ruhig und schneller sowie in Variationen geübt und mit der Atmung verbunden. Regenerierende Achtsamkeits- und Entspannungsübungen ergänzen diese wärmende und kraftvolle Yoga Praxis.



Kursleiterin:

Alessandra Biethan

Termin:

Samstag, den 13.10.2018 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